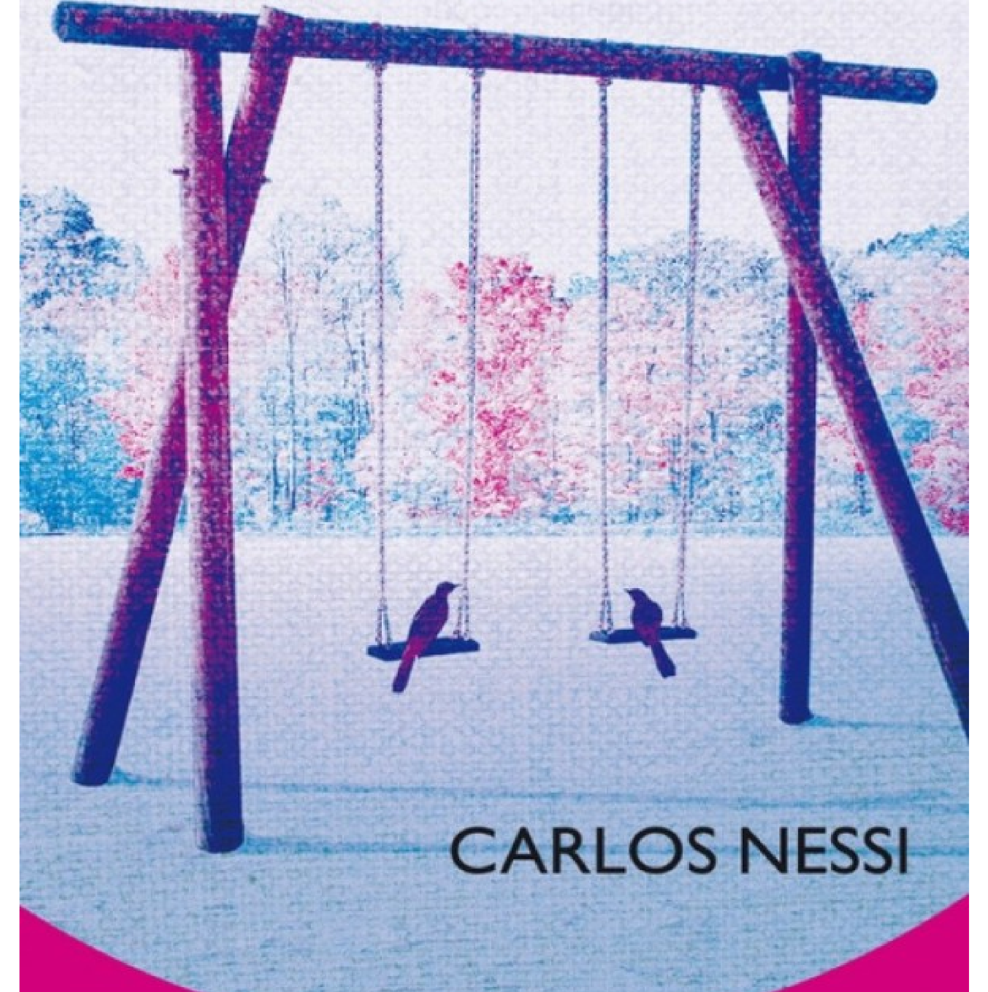
los buenos y los malos amores



CARLOS NESSI

colección dirigida por ÁLEX ROVIRA

AGUILAR

«En ningún lugar es tan intenso
el anhelo de un destino
como en nuestra vida romántica».

ALAIN DE BOTTON, *Del amor*

Prólogo

Vivir y amar

«—¿Qué es el amor? —preguntó el discípulo.
—La ausencia total de miedo —dijo el maestro.
—¿Y qué es a lo que tenemos miedo? —volvió a preguntar el discípulo.
—Al amor —respondió el maestro».

ANTHONY DE MELLO

«El veneno está en la dosis» solía repetir a menudo Paracelso, médico y conocido alquimista suizo del siglo XVI, y en las cuestiones del corazón este aforismo cobra todo su sentido: ¿con qué dosis de amor éste se convierte en veneno y nos enferma el alma?, ¿dónde están los límites del amor?, ¿qué elementos intervienen en la conversión de una relación sana en una tóxica?, ¿en qué circunstancias se pervierte la relación amorosa y se traspasa la frontera que transforma el deseo en obsesión, la autonomía en dependencia, la confianza en celos, el compromiso en esclavitud, la libertad en desidia…?

La relación amorosa nos puede llevar a lo más sublime, a vivir lo más bello y a dar lo mejor de nosotros mismos. Pero puede también llevarnos al infierno de la mano de la dependencia patológica, de los celos, de la depresión, los malos tratos físicos y psicológicos, la degradación, la humillación, el desprecio o la indiferencia… Cuando esto ocurre, el lazo afectivo que nos unió se convierte en el nudo que aprieta, que ahoga, que duele demasiado, que se hace insoportable. A veces podemos tomar consciencia de ello con rapidez y actuar en consecuencia, pero en otras ocasiones, quizá la mayoría, el reconocimiento de un mal amor es tan doloroso, tan difícil que podemos poner en marcha mecanismos de autoengaño poderosos y durante tanto tiempo que acabemos enfermando por no poder o querer ver lo que es. Porque quizá no hay nada tan

doloroso como reconocer que el signo del amor ha cambiado, y con él, nuestros planes, ideales, propósitos y proyección de vida. Por ese motivo, en el amor cabe hacer balances cotidianos. Un amor sano es un amor pensado, no sólo sentido. Un amor en equilibrio entre el deseo, la conciencia, el sentimiento y la acción coherente con los anteriores. Porque el verdadero amor entre dos adultos no es un amor incondicional, que quedaría más bien dentro del ideal romántico del amor, o del amor adolescente e inmaduro. El amor adulto es un amor con matices y condiciones cuyos límites los define esencialmente el respeto y la dignidad.

El amor no entiende de absolutismos que lo confunden y lo pervierten. «Eres sólo para mí», «nuestra relación será eterna», «separarnos sería morir», «mi vida es tuya», «no soy nada sin ti». Llamativas frases para una novela romántica pero no para el sentido común, la salud psicológica o la relación sana. Porque el amor no lo justifica todo. Hay quien somete su vida a un ideal romántico que se basa en un espejismo del amor y que genera vasallajes, esclavitudes y asimetrías, grandes amigas de la depauperación de la persona. Y es que quizá nadie sea víctima del amor sin su propio consentimiento. Somos nosotros quienes cedemos el poder o no, en la relación amorosa con el otro, y merece la pena tomar consciencia de ello.

¿Quién se inventó aquello de que el amor no tiene límites? Siempre debe tenerlos. Nos va la vida en ello, literalmente. ¿Cuántas personas enferman e incluso mueren de amor? ¿Cuántas enfermedades de todo tipo tienen un origen psicosomático que se genera a causa de una disfunción emocional resultado de un desengaño, de una mentira, de un maltrato permanente, de una manipulación, de no querer ver la situación que nos rodea? Muchas. Demasiadas, tal vez. Por ello, el límite y el remedio a los malos amores están sólo en la consciencia, en el «balance emocional» para el que, en general, no hemos sido educados. Es más, a ojos de según qué religiones y culturas, donde el sacrificio es uno de los valores fundamentales (especialmente el sacrificio de ellas), lo que toca es pasar por el tubo aunque la dialéctica emocional esté hundiendo la vida a la persona que sufre del mal amor y a los hijos, si los hay.

Un balance emocional implica capacidad de cuestionamiento interno y de diálogo permanente con nuestra pareja. No desde la

inquisición ni desde la obsesión, sino más bien desde la dignidad, el afecto, la ternura, la pregunta amable y el deseo de bien común. Aunque también a veces sea necesaria la confrontación firme para quitar disfraces a realidades incómodas en las que, sin darnos cuenta y para evitar el dolor, nos acabamos camuflando y perdiendo.

Probablemente el amor maduro y consciente combina el amor propio con el amor al otro. Amarte a ti no implica anularme o destruirme a mí. Mi amor por ti no justifica mi abandono ni mi sacrificio existencial por mucho que el entorno o la historia hayan repetido hasta la saciedad que así debe ser. Por ello, no puede darse el tan necesario balance emocional sin amor propio, sin respeto a uno mismo. Amar es construir una realidad conjunta basada en la responsabilidad, el respeto, el proyecto y la visión de futuro compartidos, y también en la ilusión, la esperanza y los anhelos que hemos ido trenzando, pero no es soportarlo todo al precio del sacrificio de la propia vida. Un amor que exija en contraprestación el propio sacrificio intelectual, emocional e incluso existencial no es amor, sino esclavitud disfrazada de exigencia romántica, resignación vestida de paz barata e incluso, conflicto instalado de manera permanente y asumido como el escenario de lo cotidiano. Todos ellos, contextos ideales para la depresión, la abulia vital y el abandono existencial a largo plazo.

Luego, amor no es resignación eterna, vulneración de principios, sumisión, descalificación o engaño. Los límites del amor están en nuestro amor propio, en nuestra dignidad.

Buena parte de las enfermedades amorosas tienen una raíz llamada miedo. Miedo a que el otro se vaya, a que me falle, a que no sea como quiero que sea, a que el futuro imaginado no se encarne como lo esperé. El amor, como la libertad o la felicidad se caracterizan por la ausencia de miedo, es decir, por la confianza. Pero la confianza no admite grados; se tiene o no se tiene. «Confío un poco» es decir «no confío». Y no puede haber compromiso sin confianza y ésta a su vez no es posible sin respeto. Tener claro cuál es mi límite y cuál es el tuyo es un ejercicio que sólo nace de la conciencia. Pero para ello es necesaria una madurez emocional que debe ser trabajada. Porque el amor es un arte que implica reflexión, trabajo, cuidado del detalle, aprendizaje continuo, diálogo sincero,

proyecto compartido, voluntad de sentido y que seamos capaces de evaluar lo que estamos construyendo juntos, lo que pone el uno y lo que pone el otro. No pensar el amor nos lleva irremediablemente a la inconsciencia, a la desconexión con la realidad y a que la inercia haga estallar de repente aquello que no ha sido nombrado ni elaborado a su debido tiempo.

Todo ser humano tiene el derecho a ser amado con dignidad. Allí está el límite y también el origen de toda relación que merezca ser calificada de amorosa. Amor no es canibalismo físico, afectivo ni intelectual. Amor es compartir, es construir respetando las fronteras que nos separan, las diferencias que nos definen pero que nos atraen y complementan. Es acercarnos libre y voluntariamente para dar vida a los proyectos deseados desde el respeto a las diferencias que crean sinergias. Es, en definitiva, hacer el amor entre nosotros no sólo con nuestros cuerpos sino con nuestros deseos, pensamientos y proyectos para, juntos, poder hacer el amor a la vida.

Amar es dar alas respetando el compromiso adquirido y las expectativas forjadas entre los dos. Amar no es esclavizar, someter ni depender; más bien lo contrario: el verdadero amor no es más que el deseo inevitable de que el otro sea quien en verdad puede llegar a ser, precisamente porque nos brindamos a acompañarle a superar sus propios límites y agradecemos que el ser amado haga lo propio con nosotros si ése es el deseo de ambos.

Y en este delicioso libro escrito por mi querido amigo Carlos Nessi emprenderemos un viaje fascinante por todas estas dimensiones del amor. Un viaje en el que las paradas necesarias serán el enamoramiento, el amor correspondido, el deseo, la pasión, la entrega, el compromiso, la alegría, la felicidad, la gratitud y la realización amorosa, pero también navegaremos por las dimensiones oscuras de las relaciones afectivas, como los celos, la dependencia, la inseguridad, la humillación, el desamor, el dolor, la rabia o la malsana sed de venganza. Dos caras de una misma moneda que forman parte de toda dialéctica existencial y a las que pocas veces prestamos atención conjunta, como si sólo quisiéramos ver la dimensión hermosa de lo que nos ofrece el que es el elemento por el que todos nacemos y vivimos: el amor.

No exagero si os digo que este libro os fascinará y no os dejará

indiferentes. Carlos, desde su amplia experiencia como psicoterapeuta, ilustra cada una de sus reflexiones con casos sumamente aclaradores en los que uno puede verse reflejado. La lucidez de sus ideas y la honestidad y los matices con los que las acompaña hacen de esta obra un texto de referencia necesario si queremos comprender y navegar por el universo de las dimensiones de los afectos entre los seres humanos. Es un libro que entra fácil y deja huella y es, por encima de todo, un libro sumamente terapéutico que puede darnos pistas para sanarnos de un posible mal amor.

Deseo de todo corazón que su lectura os sea útil y reveladora y que os permita disfrutar aún más, si cabe, de un amor sano y nutritivo si tenéis la bendición de vivirlo, o de tomar conciencia de cuáles son las espinas que tienen las rosas del amor que, si es el caso, os hacen sufrir.

Con todo mi afecto y gratitud por encontrarnos, de nuevo, aquí.

ÁLEX ROVIRA CELMA

Introducción

«El amor es la más noble flaqueza del espíritu».

JOHN DRYDEN

Este libro trata sobre el amor y los enamoramientos, sobre los amantes y sus vicisitudes. Intenta explorar la naturaleza del sentimiento amoroso y ahondar en su desbordante energía. Sigue el desarrollo de los amores apasionados, busca sus motivaciones y procura entender sus desenlaces. Es un desafío, pues el amor es un pacto de magia entre dos y sólo puede ser apreciado a través de la vivencia. Desde allí está escrito este libro.

Es difícil hablar de algo tan vasto y tan subjetivo como el amor, sin incluirlo en el contexto de una relación, de un «entre dos». En esa intimidad, el amor se muestra por entero. Pero aun así no es fácil ni describirlo ni explicarlo. ¿Hace bien, hace mal? ¿Fortalece? ¿Debilita? ¿Es un paso obligatorio de la vida? ¿Obedece a la aparición de las feromonas?

Se ha escrito mucho acerca del amor y no creo haber agregado demasiado a lo ya dicho. Pienso sin embargo que, a pesar de eso, valió el reto de escribirlo al ser un tema que siempre despierta interés en el ser humano, junto con las cuestiones de la vida y la muerte.

A lo largo de los tiempos el amor ha sido tratado como algo maravilloso y también como dañino. En manos de los hombres es un arma de doble filo. Por un lado es inevitable sufrir con el amor, al tener que soportar que el otro sea como es y no como yo quiero. Pero también existe otro sufrimiento y es el que uno puede infligirle al otro en esa relación de entrega y de intimidad.

He tratado de «transferir lo que sé y aprender de lo que escribo».

No he dado a este libro una connotación estrictamente psicológica, ni filosófica, ni personal. En todo caso intenté escribir un ensayo con un poco de cada una de estas cosas. Mi trabajo

profesional como psicólogo en Psicología Clínica, me ha permitido entrar en contacto con muchas problemáticas diferentes, ligadas al amor. También la vida que he vivido, claro.

Todos los casos que menciono en este libro son reales. Sólo he modificado los nombres y algunos detalles para no revelar las respectivas identidades.

Procuro tocar los temas más relevantes que conciernen al amor: el encuentro amoroso, el enamoramiento y sus revelaciones, el paso de la fusión a la diferenciación en el vínculo, el romanticismo, la pasión, la pertenencia, los celos, la separación de los amantes y la inmortalidad del amor. Al mismo tiempo me interesa enfocar las bondades y los perjuicios del amor, según como se le viva. Como el amor es trascendente y a la vez es personal, puede ser fuente de felicidad o de dolor. No tanto por ser más o menos correspondido, sino porque puede debilitar en vez de fortalecer, reducir en lugar de ampliar, malograr en lugar de obtener, entristecer en lugar de alegrar.

En fin, el amor está en manos de los seres humanos, y cada ser humano tiene una personalidad diferente. A pesar de que el amor transforma a la persona hay rasgos de ésta que van a caracterizar al amor.

Primero hablaré del amor en sí mismo como el único estado que a través de su transcurrir logra una conexión con partes de sí mismo cuya existencia uno ignoraba. Es el amor reinando sobre la persona. Más tarde trataré de enfocar el lado más personal que persiste a pesar del amor. Es la persona manejando o «haciendo uso» del amor. A veces pueden surgir «pactos perversos» que indefectiblemente desequilibran la vida por lo menos de uno de los que componen el vínculo amoroso.

Cuando se hace uso del amor para establecer pactos perversos de dominación o sometimiento, el sufrimiento infantil se repite. El abandono y la carencia invaden nuevamente la vida, la frustración y la desesperanza reaparecen, la melancolía y la depresión se reactivan. Son los malos amores.

Señalar estos posibles aspectos negativos que pueden darse a través del amor permite revelar que la fragilidad da lugar al peligro. A pesar de todo, el amor puede corregir su pena, cuando más tarde o más temprano la razón y el sentido común acuden en su auxilio.

En cuanto al amor en sí mismo, no he pretendido tratar este tema «desde afuera». En cambio, a través de lo que he escrito, procuro ser tan irreverente, fluido e intenso como lo es el amor mismo. Desearía que la lectura de este libro fuese una experiencia emocional para quienes lo lean, y no una aburrida clasificación de entelequias. He querido hablar del amor en los términos en que el amor se expresa. Tratarlo como el único estado en que el ser humano se trasciende a sí mismo. Abordarlo como el más íntimo de los vínculos que se pueden tener en esta vida tras la separación de nuestra madre en el acto del nacimiento.

Cuando el amor se produce, se instala en todos los huecos de la existencia, arrastra nuestra historia, llena nuestras carencias. Se mueve frenéticamente en la búsqueda de sí mismo y se corporiza cuando nos encuentra. No calcula, no especula. No sabemos de dónde viene ni adónde nos lleva, como una ola gigantesca que en algún punto del océano se deshace, para luego volver a crecer.

1

Naturaleza del amor

«Cuando no se ama demasiado,
no se ama lo suficiente».

BLAISE PASCAL

Difíciles y tormentosas, felices y apasionadas, cada relación se nutre de las características individuales de quienes la componen y del modo cómo se articulan entre sí. Sin embargo, a pesar de los diferentes estilos de vínculo que conforman las personas que se aman, hay ciertos «principios» que —de manera inefable— se cumplen por igual en todas ellas. Cada vez que el amor toca el alma y el cuerpo de una persona algo extraordinario, diferente, extraño, sucede. Un proceso se pone en marcha a partir del impacto del encuentro. Para cada uno, la presencia del otro es un estímulo que no cesa de subyugar. El mundo y los intereses de vida se centran en el otro y en lo que tiene que ver con él. Se produce una alteración del sí mismo que nada explica. Ni siquiera el psicoanálisis, que tanto se ha empeñado en encontrar la causa de todas las emociones (¡Freud desaconsejaba tratar a un paciente enamorado, pues lo consideraba inanalizable!).

El amor es el único estado que logra semejante transformación. Se pierde la dimensión de la conciencia, se agudiza la necesidad de afecto, se camina por una cornisa donde la sensación de poder y de impotencia, se suceden paso a paso. La vulnerabilidad del sujeto frente al objeto de amor es extrema. Se sufre, se añora, se teme. Es la única oportunidad que el ser humano tiene de conectarse con una realidad distinta, en que lo carnal y lo espiritual coexisten con igual intensidad. Es la ocasión que tenemos de transgredir los límites de la cordura e internarnos en el más allá, en ese espacio mágico de la

vida donde somos capaces de hacer lo que no hacíamos, de dar lo que no dábamos, de sentir lo que no sentíamos. Ese lado inexplicable del amor es, sin duda, lo que lo hace más interesante, pues es allí donde —aunque parezca paradójico— le encontramos sentido a la vida.

Cuando uno se enamora, realiza un acto de rendición ante el profundo misterio del otro, ante su intangibilidad. Cada ser lleva consigo el misterio de su propia existencia. Todos somos en esencia inalcanzables y llevamos vestigios ocultos de un origen y un destino desconocidos. Todos llevamos una realidad invisible que sólo el amor descubre. Ésa es la parte del otro que el enamorado busca y reclama y por la que se siente atraído. Ese paraíso reencontrado, donde éste ansía deleitarse, fundirse y eternizarse. Jorge Isaacs, en su romántica obra *María*, describe así este encuentro: «Cuando en un salón de baile, inundado de luz, lleno de melodías voluptuosas, de aromas mil mezclados, de susurros de tantos ropajes de mujeres seductoras, encontramos aquella con quien hemos soñado a los 18 años y una mirada fugitiva suya quema nuestra frente, y su voz hace enmudecer por un instante toda otra voz para nosotros, y sus flores dejan tras sí esencias desconocidas, entonces caemos en una postración celestial; nuestra voz es impotente, nuestros oídos no escuchan ya la suya, nuestras miradas no pueden seguirla. Pero cuando, refrescada la mente, vuelve ella a la memoria horas después, nuestros labios murmuran en cantares su alabanza, y es esa mujer, es su acento, es su mirada, es su leve paso sobre las alfombras, lo que remeda aquel canto que el mundo creerá ideal».

En algunos idiomas como el francés, «enamorarse» se dice *tomber amoureux* (caer enamorado); en inglés, *to fall in love* (caer en el amor). Esta manera de nombrar el enamoramiento es muy significativa, pues alude a él como un accidente, algo que no se prepara, algo que sorprende. Y de verdad, el enamoramiento es siempre sorpresivo e inesperado, por lo menos en el nivel consciente, dado que varios factores de diversa índole deben coincidir para que esto suceda.

El enamorado cae de rodillas ante su amada cuando el impacto del encuentro (el «flechazo») se produce. El proceso se pone en marcha. El otro es ante sus ojos, sublime, perfecto, divino. El enamorado adopta la posición de quien admira, venera y adora. Sin

embargo, no todos pueden vivenciar y soportar este trance. No todos tienen la misma disposición para el amor. A pesar de que todos lo buscamos, hay quienes debido a factores de orden psicológico, presentan muchas dificultades para entregarse. Pueden haber tenido una mala primera experiencia amorosa y sexual (que tendrá su correlato en la relación infantil con su padre del sexo opuesto); el hecho es que la relación de amor íntima los asusta, temen el sufrimiento, la dependencia.

Ecos de culpa acompañan a los miedos. Desoyen la voz del profeta de Jalil Gibran cuando éste grita a la muchedumbre: «Cuando el amor os llame, ¡seguidle!». Eligen la vida sin riesgo emocional y permanecen en el tiempo, sin crecer. No se trata de rasgarse las vestiduras ni deshacer la vida que llevamos, todo en aras del amor, pero uno de los peligros para las personas que construyen la existencia sólo desde la razón y la conveniencia es que corren el riesgo de que el amor les aparezca en algún momento futuro, desbaratándoles el día a día razonable. Del mismo modo, quien no puede vivir un enamoramiento, sea por lo que fuere (porque le hace sentirse culpable y lo rechaza, o porque no se le cruzó nadie a quien amar) se irá de esta vida sin haber conocido la mejor parte.

El amor tiene las características de la persona que lo siente, y el vínculo amoroso tiene el estilo de la relación humana entre quienes se aman. En ese sentido, podemos decir que hay tantos tipos de amor como de personas. Sin embargo —reitero— hay características que se repiten en cada caso. Si bien en el deslumbramiento amoroso los sentidos desempeñan un papel de mucha importancia, también lo espiritual forma parte de este impacto (y de este proceso). No sólo la atracción física está presente, sino también la atracción espiritual. Llamo «espiritual» a lo intangible, lo que se siente y se experimenta sólo a través de la emoción; lo que trasciende la materia. Tiene que ver con la empatía y la intuición.

Además de la atracción espiritual, para que el amor suceda es necesario tener fe en él. La fe es lo contrario del miedo. Si en el caso del miedo el sujeto está inconscientemente convencido de que el amor es malo y peligroso; en el caso de la fe, a la inversa, está convencido de que es bueno, aunque no sea consciente de su creencia. De otra manera sería difícil aceptar esa experiencia, sólo

semejante a una borrachera o a un éxtasis místico.

2

A quién amar

«Amor: sólo una eternidad
que nunca se alcanza».

PERCY B. SHELLEY

¿Es el amor un estado pasajero, una condición, una construcción cultural, una alteración biológica, una locura? Tal vez sea todo eso y algo más. Pero ¿qué es lo que hace que una persona elija a alguien a quien amar? Y ¿qué características físicas y espirituales debe advertir en alguien para enamorarse de él y no de otro? Así como decimos que uno se enamora en el momento en que puede enamorarse (hay una convergencia de factores que facilitan que así ocurra), también la persona de quien uno se enamora debe presentar algo especial. Debe tocar algo íntimo de uno, algo invisible, seductor, algo de lo que gustamos ya desde antes, aunque no nos hayamos dado cuenta: un olor, una manera de caminar, una forma de sonreír, una textura de piel y algo más… Ese «algo más» tiene que ver con lo que nosotros querríamos tener, o como querríamos ser y que vemos en el otro. Esto puede ser consciente o no. De manera que hay mucha subjetividad en esta elección. El mundo del amor y el enamoramiento es muy subjetivo y nos conecta con otras realidades también subjetivas (la subjetividad del otro). Por tanto, no es la belleza lo que enamora, sino lo que para nosotros es bello y con lo que tenemos algún tipo de «enganche». No nos enamoramos necesariamente de lo que nos satisface, sino que también podemos enamorarnos de lo que deseamos que nos satisfaga, creando así una relación con riesgo de dependencia y frustración.

El deseo y la satisfacción son cosas completamente diferentes.

Una cosa es desear algo y otra la satisfacción de conseguirlo o la decepción por no lograrlo. El deseo es un disparador de búsquedas. Gracias a nuestra capacidad de aprendizaje, tenemos la oportunidad de diferenciar (en el mejor de los casos) lo que nos hace bien de lo que nos causa daño. Aprendemos a reconocer qué nos satisface y qué nos frustra y nos habilitamos para elegir en función de lo que necesitamos y queremos.

En las primeras experiencias de vida con el otro, hemos aprendido a vincularnos. Esas experiencias configuran un referente al que nos remitimos cada vez que el amor nos convoca. Si en esos primeros contactos con el otro, el individuo recibió amor y se sintió contenido, se crea en él un sentimiento de confianza que tiende a hacerlo sentir valioso y digno de amor. Si, por el contrario, no se sintió querido, ni atendido en sus necesidades de bebé, la angustia crecerá en él en medio de sentimientos de desvalorización, rabia y desesperanza. La vida y sus posteriores experiencias confirmarán o modificarán esta tendencia.

El ser humano anhela la felicidad y la busca a través de las relaciones que va armando en su crecimiento. Si las experiencias anteriores fueron positivas, busca repetirlas. Pero si no lo fueron, corre el riesgo de buscar el mismo objeto que no satisfizo, con la expectativa de que —esta vez— se tornará satisfactorio. Es como si el individuo se hubiese quedado detenido en la frustración (única elección posible) en una constante espera de lo que nunca llegará.

Ésta sería la primera gran diferencia entre los buenos y los malos amores. Buenos amores son los que dan tranquilidad, nutren y enriquecen la vida. La persona se siente amada, valorada y respetada. Malos amores, en cambio, son los que frustran, empobrecen la autoestima, quitan y no dan nada bueno a cambio. Generan sensaciones de angustia y de vacío.

3

Romanticismo en el amor

«Quien no ha amado apasionadamente
ignora la mitad más bella de la vida».

STENDHAL

Podríamos decir que el amor siempre es romántico. Siempre existe la fascinación por el otro cuando se está enamorado, siempre se desea estar con él, se le tiene presente, se le extraña, se está pendiente. Lo que caracteriza al amor romántico es la importancia que adquiere el sentimiento sobre cualquier otro aspecto de la realidad. Cuanto más imposible resulte un amor, más romántico puede ser éste. Y se narrará a sí mismo como un amor cuyo destino es sufrir y soñar con la felicidad deseada. La dificultad para concretar la felicidad del vínculo es una constante en el amor romántico. El esplendor del romanticismo lo encontramos en el siglo XIX. En la literatura, basta con recordar novelas como *La dama de las camelias*, de Alejandro Dumas, cuya principal protagonista, Margarita Gautier, muere de amor por su Armando Duval (aunque en verdad muere de tuberculosis). Son amores muy idealizados, ingenuos y melancólicos. Subliman la sexualidad y se tornan pudorosos, resultado de una educación represora.

En *Ana Karenina*, de León Tolstói, la protagonista se enamora perdidamente del conde Vronsky y abandona a su marido y su hijo para ir tras él. Pasa entonces a ser objeto de críticas por parte de la sociedad rusa de la época. Agobiada por la culpa y sometida al menosprecio, incluso por parte de su amante, decide suicidarse arrojándose a las vías del tren. Antes le había escrito a Vronsky: «¿Qué soy yo? Una mujer perdida, una piedra colgada a tu cuello».

Madame Bovary, de Gustave Flaubert, también sufre en su

búsqueda de sentido y felicidad. Su situación matrimonial no puede darle nada que satisfaga sus inquietudes. Ella aspira a salir de la mediocridad en que vive al lado de su marido Charles, un médico rural, y su pequeña hija. Se entrega a la relación con Rodolfo con esa ambiciosa intención, pero en el momento de contar con él, éste la abandona. Llena de deudas y sin el apoyo de su amante, decide morir. Consume una sustancia venenosa que la lleva a la muerte en cuestión de horas.

Las heroínas románticas en casi todas estas historias, sufren y finalmente mueren. Mueren de amor, de melancolía, de desesperación, de tristeza. Mueren.

Por alguna razón que da sustento al drama, estos amores pasan de la gran felicidad a la trágica separación. En el fondo, y más allá de querer buscar un impacto emocional, las protagonistas de estas historias son «castigadas». Lo que se castiga en ellas es el hecho de que el sexo sea fuente de placer e independiente de la procreación. Que el amor lleve a la pasión y no a salvaguardar los principios familiares, en una época en que la formalidad y el rigor eran características muy fuertes en la sociedad. El amor siempre da felicidad y siempre hace sufrir. Como dice la canción de Vinicius de Moraes:

Tristeza não tem fim,
felicidade sim.
(La tristeza no tiene fin,
la felicidad sí.)

O en *Plaisir d'amour*, oímos:

Plaisir d'amour ne dure pas toujours,
chagrin d'amour dure toute la vie…
(El placer de amor no dura siempre,
el dolor de amor dura toda la vida…)

¿El amor hace sufrir?… Lo que hace sufrir no es el amor en sí, sino la dependencia que la persona puede establecer en función de él. El amor otorga libertad. ¡Es libertad! El enamoramiento es una revolución en la vida de las personas. Se rompe con lo anterior, lo

que ya no sirve, lo que ya pasó, y conquista lo nuevo. A través del amor queda instituida una nueva forma de vida. Para eso sirve el enamoramiento: para hacer todos los cambios que normalmente no hacemos por miedo. El enamoramiento otorga una fuerza y una convicción que difícilmente sentimos fuera de ese estado.

También a través del amor se nos revelan dos cosas opuestas, aunque no contradictorias: nos sentimos uno con el otro y al mismo tiempo comprobamos que el otro jamás será totalmente alcanzado. Lo primero da felicidad, y lo segundo, tristeza. Es como volver al cordón umbilical y cortarlo nuevamente. Se recupera el placer de ser parte del otro y se sufre por sentir que el otro es diferente de uno. Las dos cosas son ciertas. El estado de fusión existe, las almas y los cuerpos se entreveran, las mentes se unen. Pero también es verdad que uno nunca podrá ser el otro, ni tampoco influir voluntariamente sobre él. No lo podré manejar según mi antojo. El amor es libre, espontáneo y fluido. Es un acto de libertad en sí mismo. O sucede o no sucede.

El hecho de ser o no ser correspondido es otro milagro que podrá darse o no. Pero el amor no correspondido no dura demasiado tiempo como amor. Puede transformarse en obsesión, capricho y sin duda frustración, sentimientos que nada tienen que ver con el amor. Podríamos decir que el amor es un estado alterado de la conciencia, un estado de éxtasis, de encantamiento, que sucede con relación a alguien. Sin embargo, más allá de que sea correspondido o no, el amor es algo que acontece dentro de nosotros forjándose con nuestros propios recursos. En ese sentido, el objeto amado es el estímulo inicial de nuestra propia creación pero no el creador de lo sentido.

Meg Ryan y Tom Hanks protagonizaron una conmovedora comedia llamada en español *Algo para recordar (Sleepless in Seattle)*. Se trata de un hombre y una mujer que por diferentes razones están solos y se comunican a través de un programa de radio nocturno. Son el uno para el otro pero hay inconvenientes en lograr un encuentro. Un día el destino sale a su encuentro. Él se acerca a un taxi del que baja una mujer, y es ella. No saben quién es quién. Él la ayuda a apearse, le toma la mano y se oye en *off* la voz de él diciendo: «Cuando la toqué, sentí que estaba en casa».

Cuando dos personas se encuentran y experimentan el mismo

tipo de atracción, de asombro por lo que les ocurre, de euforia y de perplejidad, es como si se hubieran reencontrado (más que encontrado). O como si «al fin» se hubiesen descubierto. Se tiene, en efecto, una sensación semejante a la de haber llegado a casa. Por consiguiente, hay también un sentimiento de pertenencia.

Ahora bien, pertenecer no es lo mismo que poseer. Por eso a veces el comienzo del amor es difícil. Más allá de las ilusiones y alegría iniciales, nos encontramos en un estado de desamparo motivado por no tener aún un vínculo con el ser amado, un lugar asignado en su vida. Al mismo tiempo, sin embargo, se siente la pertenencia. Partiendo de la atracción hay que lograr el vínculo. En este punto, yo desearía destacar dos estados que se dan de forma simultánea: uno es el estado de conquista y aproximación al objeto de amor, y el otro, la sensación de no poder alcanzarlo y no ser reconocido por éste. Son dos planos diferentes que coexisten. En uno hay excitación y esperanza, en el otro hay amargura y melancolía. En el comienzo de la relación, la vivencia de pertenecer al otro y de que el otro nos pertenece provoca un estado de confusión o más bien de ansiedad. De golpe, alguien a quien no conocíamos hasta hoy se transforma en la persona más importante de nuestra vida. ¿Es esta persona que está frente a mí ahora la que ocupa toda mi vida afectiva? Podría decir que no, porque a esa persona no la conozco y no puedo tener ningún lazo de amor con quien no he compartido nada. Tal vez me guste. Puede gustarme pero declararla soberana de mi existencia… Y sin embargo así es. El amor se genera en mí, y la persona queda investida de lo que yo le atribuyo. Es algo que me pasa a mí.

Por otro lado, no es algo que me suceda con cualquier otro. Me ocurre con ella en particular y con ninguna otra. Esto, desde la lógica, no involucra necesariamente a la otra persona. Hay una frase que dice: «Te quiero, eso no es asunto tuyo». Sin embargo, la otra persona interpreta un papel importante en este proceso que se da dentro de mí. Aunque aparentemente no me corresponda, cumple una misión. Y es esto lo que quiero enfatizar. Hilos invisibles unen a los dos, hilos que tienen una historia, un significado y un porqué. La experiencia del encuentro, como cualquier otra experiencia que nos toque vivir, tiene un sentido aunque éste no sea consciente. Si esa otra persona no hubiera

aparecido, no tengo ninguna seguridad de que ese proceso de amor hubiera tenido lugar.

El amor irrumpe y se crea una magia. Empezamos a habitar un mundo de ensueño, nos contactamos con aspectos de nuestro mundo interior cuya existencia no sospechábamos. Al mismo tiempo, la vida «normal», la que dejamos se resiente, se ve amenazada, invadida. En toda situación de amor, hay una parte, a veces evidente, a veces escondida, quejándose, temiendo perder la conciencia y el dominio de sí misma. Al mismo tiempo se experimenta la libertad de dejarse ir, de abandonarse a ese otro estado donde nada importa y todo es posible. Donde no sólo no temo la invasión del otro, sino que lo busco para fusionarme con él. Cordura versus locura. ¿Dónde se es más libre?

Estoy hablando del estado amoroso puro. No de la relación una vez ya armada e inserta en la realidad. Porque allí sí se dan cambios que se deben a la presencia del otro.

Un paciente me relataba, hace poco, sentirse tan dependiente de su novia que eso mismo provocó la ruptura de la relación: sentía que todo lo que hacía tenía que contar con el visto bueno de ella. Y de la misma forma exigía que ella le informara de todo lo que hacía y dejaba de hacer. Una relación así está siempre condenada al fracaso. Nadie puede vivir con tanta falta de libertad. Las vidas individuales de cada uno deben preservar lo que las estructura: trabajo, amigos, etcétera.

Pero volvamos al tema del encuentro amoroso y lo que éste revela, al abrir un mundo aparte donde la ilusión es, al mismo tiempo, una realidad.

Uno no se enamora de cualquier persona ni en cualquier momento. El otro debe tener algo que me cautive, algo que toque alguna fibra íntima de mi persona para que yo reaccione. Aunque no llegue a saber, por lo menos al comienzo, qué es ese algo. Sin embargo, es muy posible que «ese algo» trascienda a la misma persona. Quiero decir que si estuviese en otro lugar, en las mismas circunstancias internas, podría enamorarme de otra persona, si ésta también tuviera algo que me cautivase.

4

El lado oscuro

«Buscamos llenar con el amor el vacío de nuestra individualidad, y por un breve momento disfrutamos de la ilusión de estar completos. Pero es sólo una ilusión: el amor une, y después divide».

LAWRENCE DURRELL

Hasta ahora he hablado de los encuentros amorosos y de lo que éstos provocan en quienes los viven. Ahora me referiré a otros momentos y caras del amor: más difíciles de transitar, los momentos en los que, por cualquier circunstancia, el ser amado nos falta o nos falla luego de haber habitado nuestros sentidos y nuestro corazón.

La sensación de desasosiego es enorme. El vacío, la tristeza y hasta la desesperación nos inundan. Se crea un estado irreal, pero vivido como real, donde nada tiene sentido, donde uno percibe que no puede consigo mismo solo, sin esa persona que añora y extraña. El dolor es doble: por un lado se sufre la ausencia del ser amado (el único y por lo único que se tienen deseos de vivir), y por otro lado se padece por no poder aprovechar la vida que está ahí presente, llena de oportunidades diversas para ser feliz. Es como estar con hambre frente a un plato de comida que nos gusta y no poder comer porque la garganta se cierra al probar el alimento. Lo único que calma semejante tortura es saber —a veces— que el otro también nos echa de menos, que el otro también sólo desea estar con uno, en suma que el otro también sufre y pena por nuestra ausencia.

Me pregunto qué es lo que provoca semejante estado, qué es lo que tergiversa tanto la realidad y nos hace sentir como bebés recién nacidos pese a ser adultos y, como tales, experimentados en nuestra propia autonomía. Sin duda, quedan reminiscencias de nuestra

época infantil que cobran vida nuevamente y reaparecen como una realidad actual. Alguien nos miente dentro de nuestra mente, nos hace olvidar nuestra verdadera dimensión empujándonos a creer que somos ese ser dependiente, mientras que el otro a quien amamos, es visto como un ser omnipotente con el poder de hacernos felices o infelices. Cuando digo que lo único que nos calma es saber que el otro también nos necesita, digo que uno satisface el deseo de que el ser amado sufra a la par de lo que sufro yo, dado que si bien lo amo, también lo odio pues me hace sufrir.

Esta intensidad de amor y odio nos desgarra, pues son momentos en los que no sentimos consuelo. El amor herido nos duele y el odio por lo que amamos nos duele aún más. En esta instancia aparece la desesperación, el descontrol de la angustia, de la rabia y del miedo dentro del sujeto. Es un callejón sin salida. Experimentamos claustrofobia dentro de nosotros mismos al sentirnos encerrados en esos sentimientos.

Cabe decir que la desesperación no cumple ninguna función y que el único antídoto es el mismo amor. Cuando podemos recuperar la sensación de amar, sobreviene la calma.

Creo que es importante tener en cuenta que, al hablar sobre estos estados caóticos, no nos referimos necesariamente a una ruptura de vínculo, sino a cualquier situación donde sentimos que el otro nos falta.

De una u otra forma estos arraigos melancólicos están en todos los seres humanos, si bien se manifiestan con mayor o menor intensidad. Recomponer la cordura no es fácil. Distanciarse y reconocernos como lo que de verdad somos; superar la angustia que nos genera el que las cosas no sean como habríamos querido, apaciguar el miedo al desamparo requiere de confianza, tanto en uno mismo como en la persona a la que se amó.

La intensidad de lo sentido varía continuamente. Dentro del enamoramiento incluso hay estados de extrema objetividad en que al otro se le percibe como a un ser normal, de carne y hueso, por el que no vale la pena tanto desgarro sentimental. En general, esto coincide con las veces en que uno está «satisfecho» del otro. En ese estado de plenitud, el otro no me hace falta. Es ese instante donde uno cree que «ya pasó»… Podemos decir entonces, que el grado de intensidad amorosa depende del grado de necesidad que tengamos

del cariño del otro y que esta necesidad depende del nivel de satisfacción o insatisfacción que se esté dando en la relación. En síntesis, el deseo desmedido del otro se relaciona con la carencia que se obtiene en el vínculo con él.

Ahora bien, hay dos tipos de necesidades a mi entender: las que están inscritas en la naturaleza del ser (el alimento, el oxígeno, la presencia y el afecto de los otros…) y las que se desarrollan debido a la carencia, privación o frustración de ciertos deseos sentidos en algún momento. Los deseos pueden diferenciarse de las necesidades, pero de todas maneras es innegable que en el fondo siempre tienen que ver con las necesidades básicas de la existencia. La necesidad de ser amados es universal, pero si el individuo viene de una relación con su madre en la cual esta necesidad de ser amado se vio insatisfecha por diversos motivos, su búsqueda de amor estará teñida de esta primera experiencia y buscará el amor con desconfianza y aun con rabia por lo sufrido. Si se agrega el hecho de que la persona elegida para amar es fría y poco afectuosa, la desesperación y el vaivén emocional son inevitables.

5

Celos y fidelidad

«El amor puede ser tanto
un pasatiempo como una tragedia».

ISADORA DUNCAN

Uno de los elementos de los que se compone la desconfianza es el estado de celos. Los celos se desencadenan si la situación lo permite, si el ser amado da muestras de que desea a otra persona, o de que se siente atraído por ella. El amor jurado se ve traicionado y aparecen las explosiones de ira, enojo, ofensa, rechazo y clamor. Es una reacción normal dada la intensidad del vínculo y la sensación de pertenencia y exclusividad que caracterizan a la relación de pareja.

Sin embargo, hay otro tipo de celos que sólo tiene que ver con el individuo que los experimenta, pues los siente aunque nada esté ocurriendo que los justifique. Esto se llama «celotipia» y se refiere a la típica persona celosa que ve engaños donde no los hay, que imagina alianzas entre el ser amado y el «otro» (de las cuales se siente excluido). La mayoría de las veces se debe a una inseguridad personal de quien cela y a la vivencia temprana, de haberse sentido excluido de la pareja de sus padres, o desplazado por sus hermanos. Esta situación no resuelta en su momento podrá repetirse automáticamente con el afán de descargar la agresión que en aquel momento el sujeto no pudo exteriorizar.

Hay muchas situaciones en las cuales el «celoso» acusa, enjuicia y sentencia agresivamente a su «infiel» pareja, exteriorizando y poniendo así en evidencia el caudal de odio de que es capaz. Esto, con el pretexto de su amor herido. En otros casos, la reacción es melancólica y los celos provocan autoagresiones y

autohumillaciones que en realidad van dirigidas al amado infiel. Sordos pero no invisibles intentos de vengarse a través de la culpa que genera su actitud.

No hay nada más doloroso que no sentirse amado. El amor, el verdadero amor, es contagioso. El amor es un acto de generosidad, es una dádiva, una entrega. Pero el que no fue amado no podrá amar. En ese caso, lo que el individuo siente en lugar de amor, es necesidad, pero no está en condiciones de dar.

Así, la necesidad disfrazada de amor se transforma en un vehículo de succión. Creo que si algo caracteriza al amor es, justamente, su generosidad. El placer está puesto más en el dar que en el recibir. Al mismo tiempo, si quien da no recibe, el equilibrio de esta relación se destruye. Pero esto no se da por despecho de quien no recibe, sino por lo que podríamos llamar «la ley natural de las cosas».

Continuando con el tema de la fidelidad y los celos, sin duda alguna la fidelidad se construye. No se hereda, ni se impone por decreto. Naturalmente, todos somos infieles en potencia. Todos podemos —pasado el periodo de enamoramiento— gustar y desear a otra persona. Pero cuando el amor existe, también existe el cuidado de lo que queremos. Evitamos aquello que pudiera herir a quien amamos. Surge en uno, entonces, la convicción de que la fidelidad al igual que la lealtad son aspectos esenciales del amor y tienen que ver mucho más con la generosidad que con la represión. Se aprende a ser fiel.

Hay personas para quienes amar es un tormento. Tropiezan al enamorarse con todas las carencias infantiles, con todos los rencores y todas las inseguridades que los hicieron sufrir en la desvalida niñez. Esto no ayuda a poder disfrutar de los beneficios del amor. Por el contrario, el amor es en esos casos un escenario donde se sufre y se teme, tal como fue en la infancia.

Por otra parte, los celos no sólo se refieren a posibles engaños amorosos, sino que abarcan todas las situaciones en las que el ser amado puede sentirse bien, con independencia de uno. A veces, la envidia está muy próxima de los celos. El bien del otro se vive como una amenaza, en la medida en que me hace sentir prescindible en esta relación. El otro puede vivir sin mí y ¡aun así! sentir alegría y bienestar. Esto a veces puede resultar intolerable para algunas

personas, en virtud de su historia y personalidad.

Solemos cultivar la costumbre de asociar los celos a las infidelidades y las infidelidades a la sexualidad. Si un integrante de la pareja tuvo una relación sexual con otra persona, aunque haya sido desprovista de afecto y de compromiso, y si la persona con la que tuvo esa relación era prácticamente desconocida y muy probablemente no la vea más, y mantuvo esa relación en horas de trabajo y su pareja se entera, el escándalo y la pelea con las consabidas acusaciones, se producen con toda seguridad. Sin embargo nadie se inmuta ante otras infidelidades que de verdad excluyen a la pareja: son las amistades especiales, donde no hay sexo pero hay temas de conversación propios, complicidad, fervor, apasionamiento. Y pueden ser encuentros largos por la noche. Este tipo de infidelidad no se registra como tal. Él o ella, al llegar, dice: «Estuve con tal amigo/a charlando». Y el otro le responde: «Ya lo imaginaba».

Existe la posibilidad de que la «infidelidad» sea oficializada y pierda entonces su carácter de «mala conducta». Algunas parejas llegan a compartir sus fantasías respecto de sus deseos por otras personas y llevan a cabo su experiencia con libertad y placer, sea contándose esas fantasías mientras hacen el amor o concretándolas con *partenaires* que buscan lo mismo. De cualquier manera, aunque aparezcan otras personas en el escenario amoroso de una pareja, todo lo que suceda entre ellos se pone al servicio de esa pareja y nutre o agrega experiencia a esa relación.

Dije que el amor es un acto de libertad y en virtud de esa libertad puedo elegir. No hay reglas ni consejos válidos para ser amante. Pero es de sabios elegir lo que se puede y rechazar lo que no se puede, en virtud de las consecuencias que esa elección podrá traer a nuestra sensibilidad y al vínculo.

Al hablar de los celos, se hace referencia en general a *Otelo*, la inmortal obra de Shakespeare. Muchas veces se le toma como el típico celoso. Sin embargo, no es así. Se puso celoso cuando Yago logró «presentarle pruebas» de la infidelidad de su mujer. Otelo nada sabía de las intenciones de Yago ni de sus sentimientos hostiles, y le creyó pues no encontró motivo para no hacerlo. En cambio, Desdémona no disponía de otro argumento para deshacer

la furia de Otelo que negar que lo hubiera engañado y decirle cuánto lo amaba. Él —como sabemos— no la creyó y la asesinó.

Los celos son un estado al que se llega. Hay personas que lo alcanzan más fácilmente que otras, así como hay quienes son celosos como una característica estable de su personalidad. Lo son siempre, aunque no haya motivo.

Es indudable que los celos están emparentados directamente con el interés que tiene para nosotros la persona por la que celamos. El no mostrarnos en ninguna circunstancia celosos de la persona a la que amamos puede hacer sentir que no nos interesa tanto.

Una de mis pacientes soñaba con tener un novio celoso, que no le permitiera salir sola ni ponerse ropas provocativas. Quería un novio a la antigua y no lo conseguía… Estas características representaban para ella una muestra de amor. Le gustaba la idea de pertenecer a alguien. Ella esperaba encontrar un hombre así. Poco importaba el resto.

Otro paciente, en cambio, me contó desconsolado en sesión, que durante una discusión con su novia ésta le había dicho que no le importaba que él se acostara con otras mujeres, lo cual lo hizo sentirse totalmente menospreciado.

De todas maneras, hay celos que muestran el miedo a perder al ser amado y celos que surgen del control posesivo del otro. Se dice que el camino al infierno está lleno de buenas intenciones. No podemos afirmar que los celos son siempre una expresión de amor; muchas veces van de la mano del odio y la envidia y sirven para dañar lo mismo que se ama.

Amar es abrir un mundo y cerrar otro. No siempre se está cómodo amando o no todas las personas lo están. Depende de la historia de cada uno, de cuánta felicidad o infelicidad se haya experimentado en antiguas historias de amor. Lo que sí podemos decir es que la mayoría de las veces los celos están asociados al sufrimiento y la mayoría de las veces dañan a la pareja.

6

El amor correspondido

«Amor no es mirarse el uno al otro,
sino mirar los dos en la misma dirección».

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

He dicho ya que el amor es contagioso, lo que no quiere decir que siempre sea correspondido. Sin embargo, el ser humano es vulnerable a la aparición del amor. El amor seduce por sí mismo. Cuando lo percibimos, sucumbimos a su seducción y nos negamos a perderlo. Nos enamoramos de quien nos ama y del amor recibido. A veces nos asombramos al ver parejas en las cuales ambos son demasiado diferentes. Uno es muchos años mayor que el otro, por ejemplo. Sin embargo se los ve muy enamorados.

Uno se enamora no sólo de lo físico, sino de lo que la otra persona lleva en su mundo interior, y fundamentalmente se enamora de aquel por quien se siente bien querido (en el mejor de los casos). A medida que el tiempo pase, las virtudes quedarán y la belleza se marchitará. O perdurará a través del arte, como bien lo dice Shakespeare en su soneto XVIII:

Yo te pudiera comparar a un día
De suave estío, pero tu belleza
es más serena y noble todavía.
Mayo declina con la flor que empieza.

A veces ciega el sol y a veces, fría,
desdora una penumbra su riqueza.
Toda hermosura cede, sin porfía
a ley de azar o de naturaleza.

Más nunca cesará tu edad dorada.
Nunca la gracia fiel a su nobleza
y ni aun la muerte acogerá tu sombra,

pues mientras viva un pecho, una mirada,
mis versos vivirán y tu belleza
ya inmortal en la estrofa que te nombra.

El amor puede ser correspondido espontáneamente, por gratitud o por conveniencia narcisista. Frente a la ruptura, si sucede, el que ama desde la gratitud siente tristeza pues experimenta una pérdida sólo comparable al corte del cordón umbilical. En cambio, quien ama con egoísmo y enfatiza el privilegio de ser amado mucho más de lo que ofrece, siente furia y enfado frente a la pérdida. Siente que le roban algo propio y se enoja. Culpa a una tercera persona de ser la causa de dicha pérdida, niega su egoísmo y se pone a salvo de cualquier cuestionamiento.

Hay encuentros en los que saltan chispas, tal es el grado de intensidad que viven al encontrarse. Son esos encuentros los que hacen creer que uno ha nacido para el otro, que ¡por fin se han encontrado! Pero hay otras veces en que no se da esta espontánea correspondencia.

No obstante, si quien ama toca el corazón sensible del que es amado y éste responde con gratitud, pasa a amarlo con la misma entrega.

7

La continuidad del vínculo amoroso

«El amor no es sólo un sentimiento;
es también un arte».

HONORÈ DE BALZAC

Cada encuentro amoroso incluye su separación, así como cada vida incluye su muerte. Esto no significa que necesariamente todas las personas que se enamoran y se unen en virtud de ese enamoramiento habrán de separarse. Pero sí puede que en algún momento el enamoramiento llegue a su fin. Si éste no fue sólo la ilusión ocurrida en el episodio del encuentro, y si, por el contrario, carencias y necesidades que llevábamos pendientes fueron satisfechas en ese vínculo, el encandilamiento inicial disminuye, se afina la percepción de lo real y el sueño se transforma en realidad. Renunciamos entonces a la mayor de las ilusiones: ser uno con el otro. A cambio se acepta que el otro es y será eternamente otro, diferente de mí, que podrá acompañarme quizá por mucho tiempo, pero nunca en la forma tan incondicional y absoluta como tal vez querríamos. Ésta es la separación necesaria para que pueda continuar el vínculo: la que se hace en nuestra conciencia. En esta instancia, me separo del otro para tener a quien amar; para poder amarlo mejor. ¡Vaya paradoja!

El sentimiento de amor nos conecta con una parte nuestra desconocida. Esa parte que está en nuestro mundo interior y se maneja con parámetros propios muy subjetivos. No es precisamente la razón la que rige ese fragmento de nuestro ser. Es un lugar íntimo, muy privado, donde el tiempo no transcurre. Allí la muerte no existe. Y no existe porque no tiene importancia. El amor importa más que la muerte.

En una ocasión estaba en el cine viendo una película donde la protagonista recibía la ansiada llamada de un joven a quien gustaba, y por la que ella saltaba de alegría después de colgar —al haber arreglado una cita—; alguien sentado a mi lado dejó oír esta reflexión: «No hay duda de que lo que más moviliza las emociones es lo que pasa entre dos personas». Fue hace muchos años, y siempre lo recuerdo. Esta frase espontánea me hizo recapacitar. El alimento vital de las emociones se encuentra básicamente entre dos personas. La ansiedad que genera un primer encuentro, la incertidumbre por alguien que no llama, la euforia por haber recibido una señal como respuesta, la angustia por sentirse rechazado, el enojo por sentirse desplazado, todo esto ocurre «entre» el otro y yo, como dice Martin Buber. Por otro lado, siempre hay un «otro», aunque sólo exista en el recuerdo.

Hace años me asombró ver en un programa de televisión llamado *¿Quién sabe dónde?*, el caso de una mujer que, en tiempo de la Guerra Civil española, había conocido y pasado una noche con un soldado del que se había enamorado perdidamente. Había sido sólo una noche. Ella mantuvo su enamoramiento durante casi 40 años sin volver a verlo. Merced al programa se reencontraron. Él no la recordaba. Ella había necesitado verlo para pasar página. Casi 40 años, manteniendo un romance con alguien que sólo existía en su recuerdo y en su imaginación. Pero existía.

Creo que una relación establecida continúa como puede hasta el final de la vida, sea cual fuere esa relación y sea cual fuere el destino que se le haya dado. A veces, incluso, la relación comienza antes de haber entrado en contacto con el otro. La ansiedad que provoca la posibilidad de conocer a alguien forma parte del hecho de que esa persona ya existe en nuestra vida. Y muchas veces percibimos de ella, aun sin conocerla, características que nos mueven sentimientos especiales.

Otras veces, la relación se interrumpe y continúa aunque las personas ya no se frecuenten. Cada uno a su manera sigue recordando al otro y en el recuerdo se crean sentimientos. Pueden haber terminado enojados, pero en la remembranza es posible que se reconcilien, aunque esto no se formalice en la relación. Acaso no se vean más, pero seguirán viéndose en la evocación espontánea

que uno haga del otro, a veces sin querer. Y muchas otras veces el odio inicial, consecuencia de una pelea y de ofensas proferidas, se transforma en afecto, restableciendo así (dentro de cada uno) el lazo de unión que caracterizó esa relación.

Las relaciones sólo terminan con la muerte, cuando acaba la vida de los que formaron parte de esa relación. Si de verdad el dejar de existir en este mundo es lo último que nos sucede…

En el filme francés *Une liaison pornographique (Una relación particular)*, de Fréderic Fonteyne, una pareja se encuentra con el sólo objetivo de satisfacer ciertas fantasías sexuales, previo pacto de no averiguar nada de la vida personal de cada uno. Sucede que a lo largo de esos encuentros se enamoran uno del otro. Al tener conciencia de ello, ambos proponen decidir si han de formar una pareja o no; los dos ansían desesperadamente vivir juntos. Se dan un plazo para reflexionar y unos días después se encuentran para hablar de la conclusión a la que han llegado. En la cita, sienten miedo de no ser correspondidos por el otro por lo que renuncian a sincerarse. Ambos coinciden en que prefieren interrumpir definitivamente los encuentros y no vivir juntos. Hacen el amor por última vez y se separan para siempre. A modo de epílogo, transcurridos unos meses, ella lo ve por la calle conversando animadamente con unas personas. No hace nada y continúa caminando como si no lo hubiera visto. Más allá de las motivaciones inconscientes que los llevaron a impedirse una relación de pareja (¿Culpa y vergüenza por las fantasías? ¿Miedo a asumir lo que hacían a escondidas?), esta relación continuará dentro de cada uno de ellos, por lo menos en el recuerdo.

En casos como éste hay que diferenciar el duelo de la resignación. El duelo es procesar la pérdida y habilitarse para volver a vivir otra experiencia. La resignación es aceptar la pérdida a cambio de nada. Es como una amputación. Es lo que les pasó a los personajes de la película francesa: no se animaron a decidir de acuerdo con sus sentimientos; a cambio viven como si fueran víctimas de las circunstancias. La relación no pudo prosperar y continuó encapsulada en cada uno.

Donde el corazón te lleve, de Susanna Tamaro, es la larga carta de una abuela a su nieta. En ella le cuenta que los mejores momentos de su vida fueron los que pasó junto a un hombre al que conoció

por casualidad en un viaje y del que se enamoró cuando estaba casada. Se arrepiente de no haber sido más valiente y haberse quedado con él. Renunció a la relación de amor para no faltar a la familia. Pero siempre siguió amándolo.

La continuidad del vínculo amoroso persiste, aunque los que se aman estén separados. Donde hay amor hay vida y donde hay vida hay continuidad, independientemente de la presencia real del otro.

Así como en el enamoramiento se busca la fusión con el otro, también cuando ese estado de enamoramiento llega a su fin, se produce una desidealización del otro, aparece su realidad y comienza el vínculo entre dos personas. Si este vínculo por alguna razón se rompe, igualmente continúa aunque las personas ya no se encuentren. Mientras desde el recuerdo el otro genere alguna emoción, el vínculo continúa vivo y forma parte de nuestra vida afectiva. El duelo (la elaboración de la pérdida) permite el despegue necesario para poder abrirnos a una nueva experiencia afectiva. Pero todo lo vivenciado en aquella relación, lejos de perderse, se integra a nuestra experiencia de vida, y, por tanto, ayuda a nuestro crecimiento.

8

Saber amar, saber vivir

«Siempre hay un poco de locura en el amor,
pero siempre hay un poco de razón
en la locura».

BALTASAR GRACIÁN

Cada persona con la que nos encontramos y por la que sentimos un intenso afecto son nuestros profesores de vida y merced a ellos podemos crecer. No obstante, hay que estar dispuesto a aprender, pues hay personas incapaces de aprovechar estas posibilidades, ya que se mantienen encerradas en sí mismas, como quien viaja por variados lugares sin levantar la mirada del suelo.

La vida es alegría y dolor, encanto y desencanto, pero el sentido de lo negativo es que aprendamos a transformarlo en positivo. Esta alquimia da sentido a la existencia. Los sufrimientos y penas de amor nos enseñan a amar mejor. Hay quienes dan la espalda al amor en cuanto lo sienten venir, con el pretexto de no sufrir. Se trata de una renuncia innecesaria, además de lamentable. Aprender a amar es aprender a vivir. Hay algunas personas que, sea porque no poseen recursos internos para vivir la intensidad de un sentimiento, o porque se aíslan ante la posibilidad de vivirlos —ya que esto les infunde miedo— se van de este mundo sin haber disfrutado lo mejor. Son personas que confunden entrega con renuncia y por eso no aman.

Aprender a amar es aprender a entregarse sin renunciar a sí mismo. Es abrirse al otro para poder verlo tal como el otro es y ver también cómo soy yo. Es verme en él, sin verlo como si fuera yo.

Se atribuye a Picasso la frase: «Lleva tiempo llegar a ser joven».

Esto tiene un significado muy profundo. La juventud no está asociada solamente a la edad cronológica, sino a la capacidad de disfrute. Quien puede disfrutar de la vida es joven, no importa la edad que tenga. Para disfrutar con libertad hay que renunciar a las culpas y a los miedos que de una u otra manera todos tenemos dentro… y esto lleva mucho tiempo.

La educación que recibimos está en general basada en la represión y en la inoculación de advertencias y críticas. Adquirir un estado ingenuo y poder dar respuestas espontáneas es fruto de mucha experiencia y mucho trabajo con uno mismo.

Una paciente me decía refiriéndose a su marido: «Ya no soporto seguir viviendo con alguien con quien no se puede hablar. Es imposible que me pueda entender, porque no me escucha. Para él, la culpa es siempre mía; él no se hace cargo de nada. Cuanto más le quiero mostrar su actitud, más rechaza cuanto digo». Reconocer dónde nos hemos equivocado, dejar la soberbia de lado y ser humildes a la hora de enfrentar un problema nos da la posibilidad de aprender a equivocarnos menos la próxima vez. En cambio, si nos tapamos los oídos, no damos valor ni crédito a lo que la otra persona expresa y nos creemos dueños de la verdad, jamás podremos aprender nada de la vida ni comprender a la persona a la que decimos amar.

Disfrutar del amor es maravilloso, pero no siempre fácil. En la etapa del encuentro, cuando todo es vivido como un sueño, no hay conflictos, ni peleas, ni culpas. Sentir que el otro forma parte de nuestra vida nos hace felices. En este estado uno se conecta con otra parte de uno mismo, que se manifiesta sólo en ese estado de éxtasis y encantamiento. Es como si la relación flotara sin que haya obstáculos en su camino. La misma relación nos lleva…

Pasado el periodo inicial, cuando la relación debe insertarse en el mundo que habitamos, cuando tomamos conciencia de que el otro es otro, mantener esta relación en libertad y disfrutar de ella es un desafío. Amar al otro como objeto de mi ilusión es fácil, pero amarlo como sujeto libre e independiente no lo es tanto. Para saber amar, primero hay que aprender a respetar. Esto es: si hay cosas del otro que no me ponen contento, debo al menos soportarlas.

Hace unos años recibí a una paciente de cerca de setenta años,

destrozada porque había descubierto que su marido la engañaba. Nunca imaginó que eso pudiese ocurrirle, de manera que el hecho sucedió inesperadamente para ella. Su dilema era «separarse o no separarse». Por un lado quería hacerlo pero por otro sentía que, al hacerlo, rompía un vínculo de más de 40 años a lo largo de los cuales había armado y afianzado con su marido la estructura familiar. Había hijos, nietos… No le resultaba en absoluto fácil. Le era imposible visualizarse sin ese contexto que daba identidad y sentido a la existencia. A su vez, su marido le decía que si ella lo dejaba él moriría. Sin embargo ella comprendía que no podía tolerar semejante traición. Unos años antes, había sufrido una larga y grave enfermedad a lo largo de la cual su marido no se separó de su lado en ningún momento ni por ninguna razón. Esto hacía la decisión más difícil. Era un marido leal, aunque no era fiel. Desde su recuperación de aquella enfermedad no habían vuelto a tener vida sexual. Nunca se dieron explicaciones pero apreció que él la había protegido como ser humano y abandonado como mujer. No estaba en condiciones de tomar la iniciativa con relación a lo sexual, pero ante la aparición de una tercera persona, juzgó que tenía todo el derecho a enojarse. En realidad este enojo había sido primero un deseo, luego insatisfacción y finalmente encono. En realidad ella no reclamaba porque él le hubiera sido infiel, sino por no mostrar deseos hacia ella.

La relación de pareja es la más íntima relación que dos personas pueden tener, pues incluye la sexualidad. En función de esta intimidad y de esta proximidad, se constituye en el único espacio donde uno puede reconocer y expresar los más profundos y aun contradictorios sentimientos: «Te quiero y te odio». Convivir con esto no es fácil. Pero, como dice Judith Viorst en su maravilloso libro *Necessary Losses (Pérdidas necesarias)*: «Tendremos que aceptar —en los demás y en nosotros mismos— el amor mezclado con el odio, lo bueno mezclado con lo malo».

9

Amores que devuelven la vida

O amor no manda avisar,
a ninguém, a ninguém…
Pode ser de noite o de dia,
è sempre um motivo de alegria.
(El amor no avisa de su llegada,
a nadie, a nadie…
Puede ser de noche o de día,
siempre es motivo de alegría).

Como dice esta canción popular brasileña, el amor no avisa a nadie de su llegada. Pero llega cuando tiene que llegar y transforma la vida de las personas.

Así como no avisó el amor de su llegada intempestiva a otra paciente mía de 65 años, Regina, que había sufrido la muerte de su marido hacía cuatro años:

«Tres años y medio me los pasé llorando. La muerte de Felipe me dejó sin consuelo. Murió en el hospital en el lapso de ocho horas. Los médicos pudieron sacarlo de un primer infarto, pero no del segundo.

»Había sido mi primer novio, mi único hombre. De verdad creí que no iba a poder seguir viviendo sin él. Nuestra vida sexual se mantenía activa; por lo menos dos veces a la semana teníamos relaciones. ¡Y yo las necesitaba tanto…! A lo largo de nuestra vida matrimonial, no sólo nos fuimos acostumbrando a nuestros cuerpos y placeres, sino que fuimos creciendo en intensidad y variedad de cosas. Inventábamos juegos, ¡llegábamos a hacer cada locura…!

»Y de golpe, encontrarme sin él para siempre… No lo podía soportar.

»Un día, una amiga me explicó cómo se hacía lo de “chatear”.

Me dijo que había conocido a gente bastante interesante a través de ese medio y que ya era hora de que también yo conociera a alguien. Al principio me resistía, por mi edad, pero finalmente me convenció. Entonces, en lugar de seguir llorando, empecé a ir a un *ciber-café*. Durante tres meses “chateé” con un chico de 29 años, Edgardo, además de con otra gente. Pero con él no dejé de hacerlo desde el primer día.

»Le mentí con la edad; le dije que tenía 15 años menos. Él decía que le gustaban las mujeres mayores, y quiso conocerme. Yo no me animaba. Al final accedí y nos encontramos.

»Lo vi tan viril, tan hombre a pesar de ser tan joven… Y sentí que le gusté. El siguiente día que quedamos estaba muy contenta. Él me daba esa alegría, me producía bienestar. Me inspiró la confianza necesaria y lo invité a casa. Allí estuvimos charlando un rato hasta que se acercó a mí y empezó a acariciarme el pelo y la cara. Después me tomó de las manos y se las pasó por su pelo y su cara. Yo estaba en las nubes. Después ya no recuerdo más. Sólo que poco después estábamos en la cama; fue maravilloso.

»Él me dice que está enamorado. Yo también lo estoy. Pero ¿cómo actuar con tanta diferencia de edad…?

»No me he olvidado de Felipe, pero la vida sigue. Edgardo me hace pasar momentos maravillosos. No sé si son mejores que los que pasaba con Felipe; son distintos, nuevos.

»Edgardo tenía una novia, de la que yo estaba muy celosa. Un día me dijo:“Ya elegí. Terminé con mi novia. Ahora mi novia eres tú…”.

»A mí me da mucha vergüenza contárselo a mis amigas, y muchísimo más a mis hijos y nietos. No se lo puedo confesar a nadie, y nadie tiene que saberlo. Por eso vine aquí…

»Por un lado me siento muy segura y feliz por mis sentimientos. Creo que ni de Felipe me enamoré tanto… Pero, por otro lado, presiento que está mal, que es un absurdo, algo que tendré que esconder siempre. Y aquí estoy, para poder hablar de esto con alguien…».

Este conmovedor testimonio nos muestra cómo el amor puede constituir la mejor salida de la angustia y de la soledad, al tiempo que ejemplifica cómo el enamoramiento puede infundir —aunque, a veces, con obstáculos, en general impuestos por la educación o la

sociedad— la fuerza necesaria para romper con sentimientos y relaciones viejas, que ya no sirven de nada en nuestra vida. Aquí, el enamoramiento sorpresivo y repentino fue lo que permitió poner en orden, revigorizar, dar actualidad, motivación e intensidad a la existencia de su luchadora protagonista.

De no haberse presentado «sin aviso» el nuevo amor en su vida, en ningún caso habría podido terminar un duelo sólo destructivo y permitirse vivir de forma más plena.

En el caso de Regina observamos que, dada la relación que había gozado con su marido, necesitó largo tiempo para elaborar el duelo por su muerte. Y lo asumió: lo lloró tres años y medio. Durante ese tiempo lo recordó, aceptó su muerte y se despidió. Al ser una mujer muy vital, no podía —ni en el fondo quería— resignarse a su viudez. Así, siguió conectada con la vida y consiguió reconocer el momento de decidirse a encontrar y aprovechar nuevas oportunidades.

A veces las cosas no tienen explicación, o si la tienen, uno no está seguro de cuál es. Podemos pensar que, por su gran capacidad y necesidad de amor, Regina podía enamorarse de «un buen hombre cualquiera», como dice Rosa Montero en *La hija del caníbal*. Lo que importa aquí es que no perdió tiempo y, a pesar de sus dudas iniciales —e incluso sus pruritos presentes—, se entregó de lleno al amor en cuanto surgió la oportunidad.

Aun así, también podríamos considerar que apenas se limitó a —o tuvo el inmenso coraje de— elegir dentro de lo que la vida le ofrecía, aunque no se tratara justamente de «un novio socialmente aceptable», ni «a la altura de sus necesidades». De cualquier modo supo reconocer que lo quería, así como intuir que Edgardo era una buena persona y que de verdad ella le gustaba.

Regina no sólo necesitaba seguir amando, sino también seguir sintiéndose amada. A fin de cuentas esto era lo único que en verdad importaba, lo único que implicaba verdadero amor.

Y estuvo en lo cierto; la relación prosperó. No viven juntos, pero sólo porque ella lo prefiere así. No obstante, dos noches a la semana y todos los sábados y domingos los pasan juntos. Él es un poco celoso, sobre todo de los compañeros de teatro de ella (una estimulante actividad que Regina incorporó en su renovada existencia), pero ello estimula aún más esta «milagrosa» relación.

Regina es una persona que cree en el amor. Su experiencia de vida le demostró que se está muy bien consigo misma cuando se ama. Tanto en los primeros contactos con sus padres, como a lo largo de su matrimonio con Felipe, se sintió querida y protegida. También creyó que su amor era bien recibido. Los largos tres años y medio que lloró por la muerte de Felipe significaron la sincera expresión de su amor por él y el dolor de su pérdida, hasta permitirle aceptarla. Aun así, no lloraba sólo porque se sentía privada de su marido, sino porque era consciente de que no iba a poder seguir amándolo, no iba a poder seguir dándole su amor.

Regina es una persona generosa, segura y conocedora de sí misma. Al igual que Edgardo. La diferencia de edad ya no le importa tanto en este momento: tal vez, por todo lo sufrido durante su duelo, quiso asegurarse de que esta vez será ella quien partirá primero.

Este amor les hace bien a los dos. Es un buen amor. Es como si hubiesen hecho un pacto inconsciente de ayudarse a ser felices y disfrutar de la vida mientras puedan.

«¡Me encanta cómo hace el amor! Pero también lo pasamos muy bien cuando vamos a cenar fuera, o si vamos al cine o al teatro. Siento que estoy viva, y ya no tengo miedo ni siquiera de la muerte».

Esto fue lo último que me quedó grabado de sus palabras y de su tan profunda y sabia decisión humana.

10

Los «amores que matan»

«Si amas a quien no te ama, y respondes a quien no te llama, andarás una carrera vana».

REFRÁN ESPAÑOL

Héctor, un paciente, me relató en una de sus primeras sesiones esta irrupción insospechada del «verdadero amor» en su existencia: «La verdad es que me siento abrumado, raro… En el espacio de un mes o menos, mi vida dio un giro de 180 grados. Me separé de Ángela, a pesar de los miedos que tenía. Porque el hartazgo fue mayor que mis miedos. Los últimos años con ella fueron soporíferos. Los domingos eran una tortura. Mientras ella dormía hasta el mediodía, yo iba al supermercado, compraba cosas para preparar el almuerzo, volvía a casa y cocinaba. No parecía darse cuenta de lo incómodo que me sentía y del odio que me generaban su pasividad, su desidia, su egoísmo. Se hacía la nena, hablaba como una niñita de 3 años: que no le gustaba esa comida, o que la prefería más salada o sin lechuga… ¿Cómo no se daba cuenta de que yo quería asesinarla? ¡Con cuánto gusto le hubiera puesto veneno en su plato, aprovechando que quería más sal…! Hasta que de golpe un día, saqué el perro a pasear; fui al parque que está a la vuelta de mi casa. Eran como las seis de la tarde. Sentía algo extraño dentro de mí, como una necesidad de algo… de alguien, y tenía como una sensación de esperanza, de tipo espiritual y a la vez erótico. Estaba como excitado espiritualmente.

Al poco rato la vi. Nunca lo voy a olvidar. Era menudita, de piel clara, pelo castaño, ojos color miel y una expresión en la cara de sensual picardía. La acompañaba una perrita que llevaba suelta.

Tenía puesto un vestido blanco de tela volátil, estampado con

pequeñas flores color azul violáceo, y zapatos de tacón no muy alto, amarillos.

»Creo que me enamoré en el acto. Me puse muy nervioso, pero aun así la abordé. Hice alguna alusión a su perrita y compartimos una charla llena de entusiasmo mientras dábamos como siete vueltas al parque. Quedamos en que al día siguiente nos encontraríamos en el mismo lugar. Cuando nos despedimos yo ya lo sabía: ¡estaba enamorado…! Me había ocurrido de golpe. No podía dejar de pensar en ella. Sólo quería que llegara el día siguiente para volver a verla. No sabía qué edad tenía, pero calculaba que unos veinte años menos que yo. No me importó.

»Dos días después me fui de casa y dejé a Ángela con todo lo que quiso quedarse. En los días siguientes, hasta hoy, hice cambios que nunca pensé que podía llegar a hacer. Algunos amigos insinúan que enloquecí. Respondo que tal vez, pero ahora siento que vivo. Marcela —así se llama la chica que conocí en la plaza— es divina y me da una fuerza increíble».

En cuanto a Héctor, en un primer momento experimentó básicamente una sensación de fuerza y arrojo de la que antes carecía. El encuentro con Marcela «fue milagroso». Sin embargo, el proceso que siguió al encuentro fue diferente del vivido por Regina.

Si bien es cierto que Héctor logró tomar una decisión nada fácil y, en función de ella, reacomodar su vida para encarar un futuro diferente, abandonó a Ángela «con todo lo que quiso quedarse».

No obstante, cometió el error —tan frecuente en la primera etapa del enamoramiento (quizá por insospechadas necesidades interiores o acaso por causas meramente químico-biológicas)— de idealizar mucho la nueva relación, por lo que llegó a creer que, tras encontrar a Marcela, ya no iba a necesitar nada más: ella era tan linda, simpática, sensual… Lo conquistaba por completo con sólo su cuerpo y su sonrisa…

Pero era una mujer egoísta. Le contó a Héctor que tenía un novio al que no quería, pero al que «soportaba» porque la ayudaba económicamente. Héctor se sintió compelido a «ayudarla»: a «reemplazar» a ese otro para ocupar por completo el «corazón» de Marcela. No se daba cuenta de que, con tal actitud, repetía lo mismo que le pasaba con Ángela (ir al supermercado, pagar, proveer, cocinar, servir… mientras ella seguía cómoda en la cama).

De manera más que evidente, él sólo podía permitirse una relación pagándola, de una u otra forma. Sin embargo el propio Héctor no conseguía verlo, de modo que, compulsivamente, echó mano de sus ahorros y comenzó a «ayudarla». Puso cuanto poseía a disposición de Marcela.

Al principio logró con este comportamiento relaciones placenteras con su «elegida». Luego ella comenzó a eludir las relaciones sexuales con supuestos «dolores de cabeza», «cansancio», «demasiadas cosas que hacer…». Si se encontraba con una amiga estando con él, no lo presentaba. Después comenzó a criticarlo porque usaba gafas, o por la manera de vestir. La autoestima de Héctor fue destruyéndose aceleradamente.

Ella rompió con el novio y pasó a ser completa «responsabilidad» de él. Con el tiempo esta relación empeoró totalmente. Y no podía ser de otra manera, dadas las características de uno y otro. Ella no sólo lo utilizaba sino que además lo humillaba con miles de maneras sutiles (¡y a veces no tanto!). Los amigos de Héctor le llamaban la atención sobre su decadencia, pero él afirmaba amarla y no podía dejarla. Cuando haciendo un gran esfuerzo y con desaforado miedo a perderla, dejó de llamarla durante dos días, ella le buscó desesperadamente. Al ver que él se mostraba descontento con la relación por sus actitudes egoístas, Marcela volvía a convencerlo asegurándole que lo amaba y se entregaba de inmediato a una relación sexual. Él accedía y todo seguía como antes. Nada cambiaba.

Luego, en cuanto él se apegaba de nuevo a la relación, ella volvía a ejercer su encubierto sadismo. Aun sabiendo que no le convenía esta pareja tan perjudicial, que lo hacía sufrir, que le causaba daño tanto emocional como económico, Héctor no podía dejar a Marcela. Logró, con el tiempo, señalarle el maltrato del que lo hacía objeto, pero de nada valía, pues ella le contestaba que el problema era de él, ya que ella era así, y que si le encontraba tantos defectos, ¿por qué continuaba con ella? No aceptaba ningún cuestionamiento, no asumía ninguna culpa.

Éste es un mal amor. Un pacto inconsciente de castigo y de sufrimiento. Y de empobrecimiento, por lo menos de Héctor. La relación con su madre no había sido mala, pero eran varios hermanos y él siempre sintió que ella no lo atendía lo suficiente, al

tener que cuidar a sus hermanos más pequeños; siempre se sentía postergado. Tal vez esto, sumado a su experiencia matrimonial, le generó una creencia equivocada: la de que su lugar en la vida y en el afecto de los otros era el último que debía ser tenido en cuenta.

Lo cierto es que con Marcela se repetía la historia y él no atinaba a modificarla. No sólo estaba enamorado sino que, en el fondo, aunque no le agradara su situación, sentía que era su destino. Por eso en cuanto conoció a Marcela experimentó un «flechazo» espontáneo, aparentemente mutuo; pero al día siguiente cuando volvieron a encontrarse a la hora propuesta por ella, comenzó una vez más, el antiguo pacto…

Marcela no le daba nada; sólo le sacaba todo. Héctor en el fondo, se sentía feliz de serle útil, ya que de esta manera la hacía dependiente de él. Pero ninguno de los dos en este «amor», respetaba al otro.

Si bien se trata de una historia que lleva a pensar que el «pobrecito» es Héctor, y la «mala» Marcela, ambos compartían la dependencia, el dominio y los sometimientos nocivos para con el otro.

Si se compara este ejemplo con el caso de Regina es fácil deducir que expresan por sí mismos gran parte de lo que puede suceder en las diversas relaciones amorosas.

Tanto Héctor como Regina buscaban y necesitaban un cambio. Pero una cosa es cambiar a una persona por otra (de evidentes características parecidas a las de la dañosa pareja anterior), como hizo Héctor, y otra, muy diferente —amén de positivo—, abrirse a lo nuevo y rejuvenecedor, como logró hacer Regina.

11

La ilusión del enamoramiento

«El enamoramiento son los dos minutos y medio
más extraordinarios de nuestra vida».

RICHARD LEWIS

Hay algunos casos en que el enamoramiento dura muy poco tiempo y no da lugar a un verdadero amor. Son ilusiones pseudoamorosas, sensuales, que en general obedecen a una necesidad de olvidar a otra persona a la que cuesta olvidar. Lo que no se olvida permanece. Cuando lo que permanece provoca dolor, algunas personas intentan remediarlo mediante un olvido forzado. Nada mejor para eso que encontrar otra persona que les «borre» de la mente a quien aún vive en ella. Estas ilusiones de amor son casi evanescentes. Cumplen su función pero no pueden mantenerse.

Para que otra persona pueda ocupar un espacio en la vida de alguien tiene que haber lugar disponible. Por eso es tan necesario el duelo. Despedirse es imprescindible. Dejar constancia de que lo que fue, ya no es más; de que aquella persona tan importante en nuestra vida ya no está con nosotros, ni volverá. Que se ha ido, junto con todo lo suyo.

Daré como ilustración el caso de Leopoldo, que tras más de siete años de relación con Betina, y haberse enterado de que le había sido infiel en varias ocasiones, decidió romper la relación. Él nunca la había engañado, al encontrar en ella todo cuanto ansiaba. Repetía a menudo: «Yo nunca necesité de otra mujer. La tenía a ella, con quien me llevaba muy bien. No entiendo cómo una persona puede ser tan falsa. Estaba con algún tipo en la cama, y unas horas después se acostaba conmigo y me decía que me quería».

La indignación de Leopoldo era inmensa. Se sentía humillado, ultrajado, avergonzado. Pero no conseguía romper el vínculo. Le parecía imposible su vida sin esa mujer, con la que había compartido casi todo su crecimiento.

«Aprendí a vivir junto con ella. No me imaginaba en ninguna situación sin tenerla a mi lado. Si pasaba por un lugar lindo, un bar que no conocía, un restaurante nuevo, o si veía el anuncio de una película con actores que le gustaban, inmediatamente pensaba que iría allí con ella».

Cuando pudo, y después de descubrirla varias veces en diversos engaños, logró separarse… sólo para encontrarse realmente perdido.

Sin embargo, menos de diez días después de haber dejado de verla, conoció otra chica «maravillosa», en la que sólo veía virtudes. Se convenció de haberse enamorado de un día para otro. Afirmaba que ahora que estaba con Graciela (su nueva novia) ya ni se acordaba de Betina. Se sentía triunfante y feliz, pues se había quitado a «aquella falsa» de encima. En cambio, en Graciela podía confiar y ya estaban haciendo proyectos para ir juntos de vacaciones.

Ella le había contado que llevaba dos años sin salir con nadie. Pero, al parecer, algo había aprendido Leopoldo de su experiencia anterior; un día encontró el modo de leer los mensajes de correo electrónico de su nuevo «amor», y así descubrió que hacía poco tiempo que Graciela había salido y tenido intimidad con otro hombre.

A pesar de que la relación había ocurrido antes de salir con él, Leopoldo se sintió engañado. Se enojó mucho, discutieron, mantuvieron un áspero diálogo más o menos semejante al que sigue:

—¡Me has mentido! Me dijiste que hacía dos años que no salías con nadie, y me he enterado de que una semana antes de que nos conociéramos salías con un tal Joaquín. ¡No has sido honesta conmigo!

—¿Y cómo sabes tú algo que pertenece a mi intimidad y que no he contado?

—¡Eso ya no tiene importancia!

—Pues ¡claro que la tiene! ¡Y mucha!

—El hecho es que no puedo confiar más en ti.

—Ni yo en ti… Porque el primer deshonesto has sido tú al hurgar en mis asuntos privados, sin mi autorización. Seguro que lo has hecho.

—Eso no es lo más grave.

—¡Sí que lo es! No he estado con nadie desde que te conocí. Y si dije que hacía tiempo que no salía con nadie… no importa si fueron dos años, uno, o tres meses… ha sido porque tú, con tu actitud curiosa y temerosa, no me has dejado contarte la verdad. ¿Qué diferencia hay ahora…?

En realidad, Graciela no lo había engañado, pero tampoco Leopoldo se había enamorado de ella. Él forzó un entusiasmo que necesitaba sentir para liberarse de Betina, de quien, a pesar de todo, seguía aún enamorado. Graciela no fue un amor, sino una mera ilusión de amor, un enamoramiento ficticio. Como un espejismo en el desierto provocado por la sed.

Por ese motivo la relación no continuó: no existía la estructura fundamental para un amor verdadero.

Por otro lado, Leopoldo había puesto en su relación con Graciela todas las inseguridades y reproches que correspondían a su anterior relación, y que aún no había digerido. Debía, entonces —si de veras deseaba ser capaz de construir una pareja real alguna vez—, asumir y superar su duelo por Betina.

La reflexión final que nos deja este caso es que el enamoramiento no es una vana ilusión de amor, ni una meta que pueda ganarse con autoengaños ni con pases mágicos ni con gestos calculados: el amor —el amor de verdad— se aprende.

Con el tiempo y las diversas experiencias uno puede mejorar la calidad del amor que ofrece y del que recibe. Cuanto mejor aprendemos a amar, más relajado y menos ansioso será nuestro comportamiento.

Esto no significa que haya que despojar al amor de todos sus atributos espontáneos para estudiar sus leyes. Porque básicamente, el amor se aprende amando y es diferente para cada uno.

Cuando estamos enamorados tenemos la posibilidad de percibir muchas cosas que normalmente no advertimos. La sensibilidad se agudiza, así como la intuición. El otro a quien amamos adquiere

una dimensión extraordinaria. Si no nos ciega el deseo de posesión y dominio (cosa frecuente en estos estados), podemos «conocer» al otro, descubrirlo. Y al hacerlo, nos abrimos a nosotros mismos y nos maravillamos de ser humanos: tan frágiles, tan débiles, y sin embargo, tan capaces de transitar por la vida y hasta de ser felices algunas veces.

Si no estamos sedientos de poder, aprenderemos que el otro es como nosotros. No obstante, es otro. Otro como yo. Tan desprotegido, tan necesitado como yo. Tan capaz de darme fuerza como yo puedo darle a él, a través de mi amor. El amor y la capacidad de expresarlo compensan nuestra fragilidad humana.

Una de las cosas que suele acompañar el estado de enamoramiento es la necesidad de control. El temor a perder al ser amado (generador de felicidad) puede llevarnos a querer dominarle, a tratarlo como si fuera un objeto de nuestra pertenencia. Todo lo que lo muestra independiente es visto como una amenaza de abandono.

Por estas razones el amor —que en esencia siempre busca la comunión de cuerpos y almas— adquiere las características personales de quienes componen la pareja: egoísta o generoso, alegre o melancólico, celoso o confiado, temeroso o audaz, espontáneo o especulador, dominante o sometido. El curso de la relación de amor estará teñido por estas singularidades. Por debajo de esto yace el bebé que espera ser alimentado por su madre.

Las ilusiones de amor no sólo buscan el olvido de alguien a quien ya hemos amado, sino que también pueden servir para crearse uno mismo la fantasía de que ama. Tal es el caso de Don Juan. El personaje de Don Juan es conocido por su compulsión al pseudoamor (o, más bien, al placer efímero y fatuo de la seducción) y su retirada posterior. Cuando se propone conseguir el amor (el cuerpo) de la mujer que desea, le promete cosas imposibles con tal de asegurarse que ella lo amará. Pero no bien logra su cometido y experimenta la entrega de su amada, pierde el supuesto amor y sólo siente la compulsión de abandonarla por una nueva conquista.

Muchas veces una persona puede creerse enamorada, sin estarlo. Otros interpretan el personaje romántico del enamorado, con relación a alguien que les gusta, aunque tampoco están

enamorados. Simplemente «hacen como si lo estuvieran».

Por último, lo que les ocurre a los que responden a la personalidad del «tipo» de Don Juan es que nunca se enamoran de ninguna mujer. Hacen alarde de entregas y compromisos, pero son incapaces de cumplirlos… y la mayoría de las veces ni siquiera les interesa.

Don Juan nunca fue «flechado», a pesar de que pasaba su vida queriendo «flechar» a cuantas más mujeres mejor.

En realidad hay dos maneras de entender el «donjuanismo». Una es que estos individuos se asustan de sus mismas promesas y, para no cumplirlas, huyen en busca de otra ilusión de «amor». La otra radica en que estos personajes no existen en la realidad como verdaderos hombres. Podrán estar con muchas mujeres, pero con ninguna logran crear una pareja, con ninguna consiguen ser «el hombre». Jacques Lacan dice que Don Juan es una fantasía femenina ya que jamás se concreta en la masculinidad. Jamás satisface a ninguna mujer. Pertenece, según él, al imaginario femenino. Sólo es hombre en el deseo de una mujer pero nunca en la satisfacción de ese deseo. Por tanto no existe en la realidad.

12

Cuando el amor supera los límites «aceptables»

«Sexualmente: es decir, con mi alma».

BORIS VIAN

¿Recuerdan el caso de Regina? Inició una relación de pareja con un hombre 37 años menor. Evidentemente, sus circunstancias y proyectos no son los mismos que los de una pareja de igual o parecida edad. Pero el amor no suele tener muy en cuenta la edad, pese a la sociedad en que vivimos. Es posible enamorarse de alguien joven o mayor: adolescentes de maduros/as;y maduros/as de jovencitos/as…

El amor puede suceder más allá de estos límites humanos. Y cuando así ocurre, no es por azar ni capricho del destino sino porque existe alguna afinidad espiritual y quizá también una historia personal, que reaviva circunstancias que han constituido un estímulo muy fuerte en la infancia. Aun así, el amor no toma en cuenta estas racionalizaciones.

Además, no sólo prescinde el amor de la diferencia de edad entre los amantes, sino que tiene el poder de sorprendernos en cualquier etapa de la vida.

El primer enamoramiento lo vivimos apenas nacemos con nuestra madre. De allí parten todos los otros enamoramientos que experimentamos en la infancia, luego en la adolescencia y durante el resto de nuestra existencia.

Lo que diferencia los «enamoramientos» de la infancia de los amores más reales, vivenciados en edades más maduras, es la conciencia del apetito sexual. Cuando la atracción sexual se asocia a la relación con el otro, la necesidad de contacto se torna más

consciente, necesaria, casi imprescindible, imposible de ignorar. Al estar uno cerca del otro, el deseo se incrementa, y nuestro cuerpo nos lo recuerda —nos lo impone— con una cantidad de signos muy fuertes: la respiración más agitada, la intensificación de los olores corporales, la mayor humedad de la boca, la mirada ávidamente dulce, provocativa y anhelante.

Si la afinidad es real, el estímulo amoroso continúa aún después de la relación sexual, incluso en el hombre (cuya eyaculación marca la abrupta caída de la excitación). Si el deseo es puramente genital, es probable que una vez satisfecho, no haya interés de seguir interactuando con la persona a la que antes se deseó.

Puede haber sexo sin ninguna afinidad con el *partenaire* elegido. Pero esa elección significa ignorar muchas cosas de sí mismo y no haber «visto» a la persona elegida.

Cuando se tiene una relación sexual con la persona a la que uno ama, se establece un compromiso de piel —y de espíritu, de unión humana— que va más allá de cualquier convencionalismo. Nada resulta comparable a semejante placer. Poder expresar el amor en la relación sexual es lo más bello, placentero y estimulante que nos puede ocurrir como seres humanos. El verdadero orgasmo sólo se logra en esas circunstancias, en que lo genital se adscribe al amor.

Otras modalidades de practicar el sexo buscan ese estado iluminado por caminos que no siempre conducen a él. Muchos suponen erróneamente que, para denotar legítimo amor, el acto sexual debe ser aburrido, monótono, «ortodoxo», debe impedir que la pareja exprese con libertad sus fantasías, lo que en verdad desea o le gustaría. En realidad el encuentro amoroso-sexual debe ser todo lo contrario. Como el amor es por naturaleza amplio y permisivo, también ayuda a manifestar y realizar todos los juegos necesarios para la satisfacción de ambos y el logro de un verdadero orgasmo que implique la fusión tanto de los cuerpos como de las almas a la que sólo el amor es capaz de elevarnos.

A veces, la persona está tan encerrada en sí que sólo se excita consigo misma y luego se conforma —o se «descarga»— con la posibilidad que se le presenta (si se le presenta).

Cuando se da tiempo al amor y al sexo, en ocasiones llegamos a descubrir muy placenteras e insospechadas fantasías que funcionan como el «punto G» de la mujer. Muchas parejas se separan, alejan o

buscan amantes «extramuros» antes de que esto ocurra, y de permitirse alcanzar una verdadera y profunda intimidad, una comunicación y un entendimiento físicos que sólo se adquieren con el tiempo, la creatividad, la mutua confianza y la desprejuiciada sinceridad de ambos integrantes de la pareja.

Al parecer muchas parejas no soportan —por diferentes causas— el desarrollo, la evolución, el crecimiento, de esta clase de intimidad; se asustan y cortan la relación antes de permitirse la mutua entrega total, o al menos cierto grado, más o menos hondo, de franqueza y conexión con el otro y consigo mismos. En innumerables aspectos, en nuestra sociedad muchas posibilidades de sexo —y la comunicación y la unión humanas que puede significar— siguen siendo un tabú difícil de reconocer, compartir y superar.

No obstante, a través de la percepción y la intuición que cada uno va desarrollando con respecto al ser amado, es posible percibir las fantasías más ocultas de nuestra pareja, así como descubrir las propias. Llevarlas a cabo o mencionarlas no debería en ningún caso dar vergüenza, sino alegría, porque refuerza la confianza entre los amantes y la profundidad de su vínculo. Hay una frase que lo expresa muy bien: «Nada de lo que es humano me es ajeno». Y nada hay más humano que el misterio del sexo en toda su amplia plenitud.

El amor está muy unido a la relación física, de modo que sólo se completa por entero cuando se «corporiza». Las caricias, por ejemplo, recrean el placer infantil de contención y afecto, tan necesarios también en una relación amorosa adulta.

Resulta muy curioso, sin embargo, observar que en muchos encuentros sexuales, uno u otro (o los dos) se expresen más a través de lo genital que de lo corporal en general. Pese a que, en el momento del acto sexual en sí, todas las partes del cuerpo pasan a ser generadoras de placer, como si lo genital se extendiese hacia todo nuestro físico, a los olores, a las diferentes texturas, a las distintas humedades con que nuestros sentidos van entrando en contacto. Todo esto conduce al orgasmo, como expresión máxima de unión y placer.

Pero no siempre «eyacular» —en el hombre— es sinónimo de

orgasmo, así como para las mujeres no siempre es necesario alcanzar el orgasmo para sentir profundamente el placer de la unión carnal.

Las singularidades de las personas tiñen las relaciones que éstas establecen. Así hay parejas más «agitadas» y otras más tranquilas. También en el plano sexual se manifiestan diversas modalidades que tienen que ver con las características esenciales de cada individuo. Una persona egoísta o prejuiciosa, o «criticona», abordará la sexualidad con esa misma tendencia, así como se inclinará a volcar en toda nueva relación los antiguos pactos negativos de parejas anteriores. De modo similar, el que se muestra «dominante» tenderá a ejercer ese rol en una relación donde el otro será el «sometido». Sólo que en el escenario sexual, esto se vive de manera más manifiesta y, por tanto, más consciente (a veces se da naturalmente, sin que nadie pida nada, mientras que otras la exigencia de determinados comportamientos forma parte de lo que causa placer a uno, al otro o a ambos).

Los roles y las acciones que se interpretan en la sexualidad resultan tan claros en el contexto realmente «desnudo» de la intimidad que muestran con suma exactitud cómo es uno en la vida cotidiana. Así, muchas veces podemos encontrarnos con una manera de funcionar con la que nos perjudicamos. Aquí estamos dando un giro desde lo que da placer, y por tanto nos beneficia, a la toma de conciencia de un mal que nos hacemos o que nos dejamos hacer por quien nos acompaña. Mientras la satisfacción de las fantasías se mantenga en el plano de la intimidad sexual, la persona se enriquece a través de esa relación. Los límites entre fantasía y realidad quedan bien claros. Se trata de «hacer como si…». Pero si esto tiñe dicha relación fuera del ámbito sexual, la persona entra en un camino peligroso donde el placer se confunde con el sufrimiento.

Todos tenemos aspectos ocultos, y muchas veces desconocidos por nosotros mismos, que saben a masoquismo o sadismo. No se han desarrollado en otros aspectos de nuestra personalidad, y por tanto casi no se manifiestan. Igual que en el caso del amor y el odio en el bebé, cada uno de nosotros tiene más elevado en potencia uno u otro de esos aspectos. Durante el curso de nuestra sexualidad, y según el estímulo que represente quien nos acompañe, puede desarrollarse (por lo menos en ese contexto) más uno que otro. No

deberíamos asustarnos ni negarnos a los placeres, que esto nos proporciona en la intimidad, sino tenerlo en cuenta en todo caso, para ver cómo nos funciona fuera de ese contexto. Porque hay veces en que eso nos permite ser conscientes de nuestras renuncias innecesarias o de nuestros abusos, también innecesarios. Otras veces nos damos cuenta de que hacemos todo lo contrario, como forma de ocultar lo que juzgamos mal de nosotros y que, en consecuencia, tememos.

Todo lo que nace crece por ley natural. De lo contrario se estanca y muere prematuramente. Con el amor y el sexo ocurre lo mismo. Cuando amamos con el cuerpo, iniciamos un camino voluptuoso que tendrá el atractivo de su propia evolución. A pesar del «flechazo», puede haber cierta timidez al comienzo, o un arrojo desmedido, producto más de la ansiedad que de la excitación.

Con el andar del tiempo va estableciéndose una «normalización» de la situación y comienza el «exorcismo». Uno se va insinuando con sus gustos y sus necesidades, según lo inspire la persona con quien comparta la cama. Es asombroso cómo cada persona se inspira en las características del otro (su compañero o compañera), para relacionarse de una u otra manera. Cada uno carga con su bagaje histórico y sus características personales, que siempre y de algún modo provocan de forma invisible ciertas reacciones tiernas o violentas en nuestra pareja.

En la película *Nueve semanas y media*, basada en el libro homónimo de Elizabeth McNeill, los protagonistas (interpretados por Kim Basinger y Mickey Rourke) quedan atrapados en una relación sadomasoquista. La relación comienza con un encuentro casual. Él la seduce con un estilo suave y cruel, y ella no escapa al extraño placer que esto le provoca. Como si estuviera hipnotizada va dejando que él la domine y la humille de forma muy sutil y refinada. Las escenas son sensuales, eróticas y voluptuosas. Él la ata a la pata de la mesa y, como si fuera un perro, le da de comer en la boca, con su mano. Luego le venda los ojos y la entrega a otra persona a la que ella no puede ver, para ser poseída. Estos juegos eróticos en que la dominación y el sometimiento son la constante van degradando y debilitando a la «víctima». En un momento, ella le pregunta: «¿Por qué yo? ¿Por qué?», y él responde: «Porque

cuando te vi, me vi reflejado en tus ojos». Al fin, ella debe ser internada a causa de una gran depresión. Nunca más lo vio, pero no pudo librarse de él. Nunca más volvió a sentir un placer igual al que experimentaba bajo su dominio.

Sin duda, el personaje femenino presentaba una fuerte inclinación masoquista, así como una gran necesidad de afecto y contención. Llevaba una vida despojada de cualquier emoción; necesitaba que alguien le «inyectara» algo fuerte que la hiciera sentir intensamente. Como una persona sorda a la que hay que gritarle para que oiga. El maltrato, aun infligido con delicadeza, la hacía sentirse viva. Ella lo necesitaba a él —su torturador— para eso.

Por otra parte, él estaba en las mismas condiciones que ella. Vacío, necesitado de algo que le despertara los sentidos. Eran dos almas errantes tratando de salir de la apatía, de su vida anestesiada. Y se encontraron. Pero esta manera de vivir, a través del dolor y la humillación no podía durar demasiado. Apenas «nueve semanas y media».

Cuanto tiene que ver con este tipo de cosas (el dominio y el sometimiento) pocas veces trasciende del ámbito de la intimidad. Es difícil que alguien «cuente» escenas de este tenor en una sesión con el psicólogo, por ejemplo. En el espacio íntimo, actitudes de dominio o de sometimiento suelen provocar placer. Pero otras veces, lo que causa placer es el maltrato en sí, tanto por quien lo inflige como por quien lo recibe. Hay quienes piden el castigo, «las medidas disciplinarias», el insulto y toda clase de humillaciones. Hay humillaciones de palabra, golpes físicos y acciones escatológicas, además de usar disfraces, vendarse los ojos y hacerse atar. Y todo esto, como una manera particular de disfrutar del sexo, encuadrado dentro de lo que es un juego sexual. Es, una vez más, darse cuenta de que sin esta clase de juegos «peligrosos» no hay disfrute.

Difícilmente se aceptaría esta manera de «hacer el amor» por verdadera imposición. No obstante, el quedarse detenido en ese tipo de fantasías y no poder llegar al goce sexual sin tanto requisito de violencia revela a veces una gran culpa. El sexo se desarrolla, en tales casos, entre el placer y el castigo.

13

Ámame… pero no demasiado

«La libertad es incompatible con el amor.
Un amante es siempre un esclavo».

A. L. GERMAINE

ROMEO: Juro por esta luna, que de plata
las copas de estos árboles reviste…
JULIETA: No jures, no por la inconstante luna
que de apariencia cada mes varía;
no vaya a variar tu amor cual ella.
ROMEO: ¿Y por quién debo jurar?
JULIETA: No jures,
O jura sólo por tu ser querido;
porque siendo tú el dios que yo idolatro,
fe te he de dar.
ROMEO: Si el santo amor del pecho…
JULIETA: Pero no jures. Aunque gozo en verte,
no gozo con tus votos esta noche
tan fuera de razón y temerarios,
me parecen relámpagos que mueren,
antes de que sepamos que iluminan.
¡Adiós, mi bien! Que al retornar a vernos,
de nuestro amor el germen convertido
en flor gallarda esté, cual si lo hubiera
el hálito estival vivificado.
¡Adiós, adiós! Tu corazón inunde
la ventura y la paz que en mí se infunde.
ROMEO: ¿Y así me dejarás, no satisfecho?
JULIETA: ¿Qué más satisfacción en esta noche?

ROMEO: Jurémonos eterno amor entrambos.
JULIETA: Mi amor te he dado ya sin tú pedírmelo
pero de nuevo dártelo quisiera.
ROMEO: ¿Me lo quieres quitar?¿Por qué, mi vida?
JULIETA: Porque de nuevo dártelo quisiera.
Aunque tan sólo lo que tengo ansío.
Océano sin playas mi ternura,
inmenso como el mar mi amor profundo,
por mucho que te diera más hallaras,
porque son infinitos en esencia.

Esta magnífica escena de *Romeo y Julieta*, de Shakespeare, muestra a la vez el encuentro de los amantes (la euforia, la alegría, la audacia), el deseo de pertenencia y el miedo a perder el amor ya en curso. De esto he hablado antes. Retornemos sobre algunos puntos:

En el encuentro amoroso la atracción reúne lo psíquico y lo físico. Es una emoción del cuerpo, ya que hay procesos químicos que actúan sobre las miradas, la piel, las secreciones, y hay también una manifestación psíquica, puesto que lo que nos impulsa hacia el otro es una energía que Freud llamó «libido».

La atracción es de los sentidos y no podemos dominarla. Es un impulso hacia el otro que nos empuja a vivir una experiencia, una aventura, antes de que aparezcan las palabras, el pensamiento y la reflexión.

Aunque con disfraces y máscaras, el encuentro entre Romeo y Julieta durante el baile en casa de los Capuleto fue un «flechazo». Ambos quedaron «hechizados».

A partir de ese momento nada importaba como no fuera ese ser perfecto que tan rápidamente se les había instalado en el deseo. Ese encuentro fulgurante no podía desvanecerse. Durante la noche, después de la fiesta, Julieta sale al balcón suspirando por su amor y es descubierta por Romeo que merodeaba su casa con la esperanza de verla. Ambos confirman la atracción mutua y, a pesar de pertenecer a dos familias enemigas, necesitan crear una pertenencia propia. El ser amado no puede ser ajeno al que lo ama. Esta pertenencia sirve para calmar el gran nivel de ansiedad que provoca el enamoramiento. Pertenecer de alguna manera. Poder responder a

las preguntas: ¿Qué somos? o ¿Quiénes somos?

De todos modos, para algunos más, para algunos menos, el enamorarse y el amar es exponerse a mucho riesgo de sufrimiento. Desde el deseo y la fantasía de poder estar uno con el otro hay que admitir la individualidad de cada uno. Eso suele asustar. Nunca se está del todo seguro. Para muchos, iniciar una relación amorosa es exponerse a sufrir. O, como ya he dicho, «es un tormento».

Un paciente, alrededor de 35 años, había comenzado una relación sumamente pasional que duró más de diez años. En una de sus primeras sesiones, me dijo: «Ella lo fue todo para mí. Nos amábamos con pasión. Con ella conocí el cielo y el infierno. Nunca antes había tenido esa sensación. Fue un largo periodo de encuentros desesperados, infidelidades, peleas y reconciliaciones. Yo vivía en tensión. Sólo pensaba en ella. Nunca convivimos. Me atraía, me enloquecía, y eso era recíproco. Pero no podíamos estar en paz. Siempre surgía la pelea, el odio, la venganza a través de otras relaciones. Y finalmente, nos matábamos en la cama. Hasta que dejé de verla.

»Transcurridos unos meses, coincidimos en un bar. Era casi de madrugada. Al encontrarnos, nos pusimos a temblar. Hacía frío, pero salimos y fuimos a mi coche. Allí nos amamos con desesperación. Después regresó rápidamente al bar, donde estaba con otro hombre. No quise caer en lo mismo de siempre: el deseo, la gloria y el odio. Y desde ese día nunca más la vi. Pero nunca más tampoco volví a sentir algo parecido a lo que sentía con ella. Ni quiero sentirlo nunca más. Cuando estoy con una mujer y empieza a gustarme demasiado, desaparezco. Cierro todas las compuertas. Nunca más me permitiré sufrir por un amor o una pasión. En cuanto siento algo de eso, desaparezco… Es la única manera para no volver a caer».

Podríamos tomar esta manera de vincularse como una adicción, en este caso mutua. Porque, si bien hemos dicho que el enamoramiento se produce a través de los sentidos y la libido, y por tanto no hay reflexión sino atracción, esta relación parecía haber quedado estructurada sólo en el impulso. No había elementos lógicos que la justificaran. No había afinidades ni proyectos ni experiencia acumulada, compartida y útil que pudiera objetivamente atraerlos. En cambio, los encuentros se repetían de

manera compulsiva, como una ceremonia. Ni el impulso frenético hacia su amante ni los sufrimientos causados por ello (ni por las conductas neuróticas y psicopáticas que lo acompañaban) permitían la menor modificación. Había una idealización de la relación fusional, como dice el doctor Norbert Chatillon (miembro de la Sociedad de Psicoterapia Psicoanalítica de París). Había una expectativa de fusión, un reencuentro con la unión simbiótica con la madre, una ilusión de traspasar la piel del otro y alojarse allí, en su interior, en un estado ideal donde todo soy yo.

Sin llegar a relaciones tan neuróticas como la que acabo de mencionar, podemos observar que es bastante generalizado el miedo a amar. Es miedo a la propia fragilidad emocional, miedo a que el otro me haga sufrir y, sobre todo, miedo a que no me quieran como yo quiero. El sentirse no querido es igual a sentirse objeto de burla y de denigración por parte de quien no me ama pero a quien yo sí amo.

Renunciar a un amor que no nos corresponde no debería ser tan difícil; por eso, en muchos casos se prefiere evitar el amor a correr el riesgo de que no nos correspondan o dejen de querernos.

A pesar de toda la corriente orientalista, de la nueva era y aun de los preceptos cristianos, que predican el desapego a lo material, al amor universal y a amar sin esperar nada a cambio, sospecho que una de las condiciones básicas para amar es también el hecho concreto de saberse amado. A no ser que hablemos de un amor místico, incondicional, que permite al individuo sentirse amado por el solo acto de ser capaz de amar, no importa a quién.

En este precioso soneto de autor anónimo (aunque algunos lo atribuyen a sor Juana Inés de la Cruz) se halla muy bien expresado lo que es el amor místico, el amor que no espera nada a cambio (aunque con connotaciones muy carnales):

No me mueve mi Dios, para quererte
el cielo que me tienes prometido,
ni me mueve el infierno tan temido
para dejar por eso de ofenderte.

Tú me mueves, Señor, muéveme el verte

clavado en una cruz y escarnecido,
muéveme ver tu cuerpo tan herido,
muévenme tus afrentas y tu muerte.

Muéveme, en fin, tu amor, y en tal manera
que aunque no hubiera cielo, yo te amara,
y aunque no hubiera infierno, te temiera.

No me tienes que dar porque te quiera,
pues aunque lo que espero no esperara,
lo mismo que te quiero te quisiera.

En estos versos hay una entrega total a Dios y una renuncia a sí misma. Sólo en místicos y santos, seres con una grandísima compenetración espiritual y religiosa, se puede apreciar un amor tan desprendido.

Este amor místico se basta a sí mismo y no necesita ser correspondido, pues en el mismo hecho de amar la persona ya se siente unida al que ama. Más ama y más amada es. Pero nada tiene que ver con el amor humano. Es un amor que proviene de una fuente divina, y que tocó a seres muy especiales en quienes se unieron la fe, la generosidad y el amor. Amor al prójimo, amor al hermano, amor al que padece. Así amaba la madre Teresa de Calcuta, y con ese amor tocaba a los enfermos y necesitados. No sólo los tocaba con amor, sino que los tocaba con El Amor. Y no había sacrificio ni pena que obstaculizara este contacto de caricias y abrazos, pues en esa pena y en ese sacrificio ella encontraba el verdadero sentido de la vida y se reunía con Dios. El amor que ella repartía con sus manos paliaba el dolor y ayudaba a curar, porque en ese contacto estaba El Amor y en ese Amor estaba Dios.

Hay sin embargo en el amor humano algunos amores que se establecen como incondicionales por parte de quien ama a quien no lo ama, o no lo ama en la misma medida. Hace un tiempo traté a una muchacha cuyo amor tenía esta característica: era incondicional.

Silvia pertenecía a una clase media acomodada. Había sido atendida desde pequeña por un ligero retraso observado en los niveles emocional y afectivo. Siempre muy apegada a su madre,

hacía todo lo que ésta le decía, como una niñita buena. A los 30 años, aún parecía tener quince, por el modo como pensaba y se expresaba. Y esto, gracias al progreso que había conseguido con los tratamientos que la ayudaron durante todo su crecimiento.

Había tenido un noviazgo que duró más de tres años, con un muchacho un poco mayor que ella. La relación había sido de total entrega por parte de Silvia y nunca se plantearon problemas graves en la pareja. Pero un día su novio recibió el ofrecimiento de viajar al extranjero a trabajar y no dudó en aceptar. Le dijo a Silvia que sería por poco tiempo, que se escribirían y hablarían por teléfono. El hecho fue que, desde su partida tuvieron muy poca comunicación. Al cabo de tres meses el joven la llamó para comunicarle que hiciera su vida, porque no iba a regresar y, además, había comenzado otra relación. Esto fue muy doloroso para Silvia; se sumió en un proceso depresivo, pero no obstante, a lo largo de pocos meses logró salir adelante sin tanta dificultad.

Un año más tarde conoció a una mujer lesbiana, Cristina, quien se enamoró de ella y le hizo la corte al mejor estilo donjuanesco. Silvia acabó cediendo a los asedios de esta enamorada y se instaló en la casa de ella de un día para otro, para general asombro de familia y conocidos.

Cristina había sabido ser convincente, seductora, apasionada. Le planteó un amor eterno, lleno de placeres voluptuosos. Prometió guiarla con cuidado y contención por los caminos sexuales desconocidos hasta entonces por Silvia, que puso en ella su confianza. Encontró la manera de olvidar a su antiguo novio —o vengarse de él— y, haciendo caso omiso a las llamadas de atención de su familia (especialmente de la madre), se aferró a esta nueva posibilidad de amor.

Pero nada es eterno. Cuatro meses de convivencia habían transcurrido cuando Cristina le dijo que ya no podían continuar como pareja. Encontraba que Silvia era muy aniñada, y ella necesitaba una mujer adulta a su lado. Sin embargo, le aclaró que no la echaba, que podían seguir viviendo juntas si así lo deseaba. Silvia lloró mucho y respondió que permanecería a su lado de cualquier manera, ya que para ella nada era más importante que seguir conviviendo con Cristina.

Aunque dormían en la misma cama y la deseaba mucho, no

podía tocarla. Ésa era la condición para seguir juntas: que Silvia aceptara la no sexualidad y que en ningún momento pidiera a Cristina nada que tuviera que ver con alguna muestra de cariño. Tampoco la incluía en su grupo de amistades, pues Silvia «no tenía conversación».

Silvia aún esperaba que, tal vez su amiga cambiaría de parecer y volvería a enamorarse de ella. Tal vez un día… «De cualquier manera —decía— nada sería peor que vivir sin ella».

Hay una canción francesa, genialmente interpretada por Jacques Brel, llamada *Ne me quitte pas* (No me dejes), cuyas palabras narran el drama de alguien que implora a su amada que no lo abandone. «A menudo vimos / reflejarse el fuego / de un antiguo volcán / que se creía demasiado viejo». «Yo te ofreceré / perlas de lluvia / llegadas del país / donde no llueve». «Haré un ámbito / donde el amor será rey / donde el amor será ley / donde serás reina». «Parece ser / que hay tierras quemadas / que, sin embargo, producen más trigo / que en pleno abril». Y termina diciendo: «Déjame ser / la sombra de tu sombra / la sombra de tu mano / la sombra de tu perro. / No me dejes / No me dejes / No me dejes / No me dejes».

Se trata, en todo caso, de un amor que podríamos llamar dependiente e infantil (en el verdadero sentido de la palabra: amor de bebé desesperado clamando porque la madre no le niegue el alimento). La persona siente que no tiene recursos para afrontar una realidad distinta de como la quiere. Considera que por desearlo le pertenece y sufre porque en la realidad no lo posee.

El sufrimiento y la sensación de desamparo son inmensos. No se puede admitir el desprendimiento. No se puede tolerar tanto dolor. Es un desgarro infinito. El abandonado es capaz de cualquier cosa con tal de evitar la separación.

Porque la separación es un abismo y en el abismo no hay identidad, uno no es más que una cosa que cae…

Este tipo de situaciones no proponen un desvínculo, sino una agonía eterna. El pánico al dolor causado por la separación sumerge a la persona en un dolor más intenso y más difícil de soportar,

producido por continuar en esa relación. Además, si alguien no es correspondido en el amor, ya no hay más amor. Puede haber capricho, nostalgia, apego, desafío, miedo… pero no amor. Por el contrario, el amor sensibiliza y se busca a sí mismo. Si la persona se siente rechazada, comienza a desarrollar odio, propio de la frustración y la humillación que debe tolerar al sentirse no querida.

Si no hay equilibrio entre el que desea y el que da, ni siquiera puede existir vínculo. O, en todo caso, el vínculo es consigo mismo y sus figuras idealizadas y frustrantes.

Pero el odio no siempre es consciente y no siempre se expresa. O se expresa mal: a través de síntomas dolorosos en el cuerpo y enfermedades. Hay veces en que uno mismo busca su condena sin poder explicarse por qué.

«Lo que falta en esta relación es lo que tú no das», dice Marianne Williamson en *Regreso al amor*. La autora quiere decir que la relación depende de mí fundamentalmente. En lugar de esperar a que el otro satisfaga mis necesidades, debo mostrar lo que necesito, siendo con el otro como necesito que sean conmigo. Si yo quiero respeto, debo ser respetuoso, empezando conmigo mismo; si quiero dulzura, debo ser amable; si quiero fidelidad, debo serlo, también si quiero libertad, debo ser libre. Cuanto necesito debo darlo al otro.

No puedo pretender que sean simpáticos conmigo si yo no lo soy con ellos. Uno concede de sí mismo a los otros y se da a sí mismo a través de los otros.

El amor produce amor. Si en el ámbito de una pareja, el amor de uno no activa amor en el otro, si no hay eco de ese sentimiento en la persona a quien ese amor es ofrecido, el amor no ha podido completar su proceso.

Al permanecer en una situación sin *feedback* amoroso, empezamos a gastar el propio amor. Nos quedamos sin nada para darnos, sin reservas, debilitados e inertes, incubando odio. En ese estado, ya es más difícil escapar, porque no hay fuerzas para abrir la puerta y salir.

Sin embargo, hay un brío distinto de la fuerza brutal: es la fuerza de las argumentaciones, de las evidencias, del sentido común. La energía que siempre queda. La primera que se obvia y la última a la que se apela. Sólo se necesita un poco de lucidez.

Si aquel o aquella a quien amo no me alegra la vida, no me

permite sentirme bien ni ser yo tal como soy o no me ayuda a ser mejor, claro que no es la compañía que me conviene. ¿Cuál es la ventaja de permanecer en esa relación?

Por ser adultos y autónomos (aunque uno lo niegue), debemos estar en condiciones de darnos lo que necesitamos. Por lo menos podemos apartarnos de lo que nos hace mal. Y luego, volver a elegir.

Esto parece demasiado pragmático y conductista, pero para realizar cualquier cambio necesitamos, ante todo, tener clara conciencia de lo que queremos y lo que no queremos, para después aceptar que estamos en nuestras propias manos. Hablaré de un caso real a manera de ilustración: Elvira vino a consultarme en un estado de angustia atroz. Era una mujer de 32 años, bonita, de maneras muy delicadas. Hacía dos años que estaba casada con Marcelo, quien ejercía sobre ella un maltrato psicológico casi constante. Pasaba días enteros sin hablarle, ni apenas mirarla. Ella le preguntaba qué le pasaba y él le contestaba que ella ya lo sabía, y si no lo sabía, que pensara hasta darse cuenta.

«Pero ¿es algo que hice yo?», preguntaba Elvira. «Y ¿quién, si no?», era lo único que él respondía.

Elvira se cargaba de culpa sin saber qué había hecho de malo. Vivía angustiada y con miedo, al mejor estilo de *Luz que agoniza*, la famosa obra de Patrick Hamilton, interpretada en el cine por Ingrid Bergman, Charles Boyer y Joseph Cotten.

Él le decía: «Hoy vengo a cenar temprano, así que quiero la comida lista para las ocho. Y espero que comas conmigo». Elvira preparaba todo para esa hora y lo esperaba. Pero él no llegaba, la comida se enfriaba, y ella volvía a calentarla en el horno una y otra vez.

Cualquier ruido del ascensor la sobresaltaba. No se atrevía a comer nada al haberle exigido que cenara con él. A las once y media de la noche Marcelo llegaba a la casa y ella se apresuraba a servirle, pero él respondía que ya había cenado y que jamás comería comida recalentada…

Resultaba muy difícil escucharla sin intervenir, para decirle que se separara, que la estaba destruyendo, que recuperara su dignidad.

En una ocasión, él tuvo que viajar a Estados Unidos; ella le preguntó si podía acompañarlo al aeropuerto. Él se enojó mucho

acusándola de no confiar y ser celosa, aunque Elvira estaba a años luz de esa actitud. Aun así, él no agregó una palabra más y se fue sin despedirse… aunque, por insólito que parezca, al llegar al destino la llamó para avisarla de que había aterrizado bien.

Le aconsejé que aprovechara esos días para abandonar la casa. Mi convicción debió de conmoverla, pues tres días después de la partida de Marcelo se marchó de allí con todas sus pertenencias. Tras pasar una semana en casa de su madre, alquiló un apartamento muy pequeño que le ofreció una amiga.

Cuando Marcelo regresó, ya inquieto porque había llamado sin encontrarla, la buscó donde imaginaba que podría estar. Ella había pedido algunos días de vacaciones en su trabajo y, a las pocas personas al tanto de lo que le ocurría, les rogó que no dieran información alguna sobre su paradero.

Casi un mes después, lo encontró esperándola a la salida del trabajo. Él quería hablar. Elvira no pudo resistir la tentación y le asestó un tremendo golpe en la cara.

Después se enfrentaron a un divorcio controvertido y difícil. Hoy ella está con otra pareja con quien convive muy bien.

Ésta es apenas una de tantas situaciones más o menos semejantes, así que no vamos a quedarnos, por cierto, con la versión simplista del «malo» y la «buena».

Un vínculo se construye por mutuo consentimiento. Pero es interesante percibir cómo una persona puede llegar al punto de no darse cuenta de que es maltratada. Y cómo termina aceptando el desprecio del otro sin conseguir ser capaz de cuestionarlo.

En un cuento sufí un maestro y su discípulo paseaban por la orilla del mar. El maestro, que llevaba una varita en la mano, dijo a su discípulo:

—Si entras en el mar y te mojas, con esta varita te castigaré. Pero si no entras en el mar y no te mojas, con esta varita te castigaré.

Entonces el discípulo se acercó al maestro, le quitó la varita de sus manos, la partió en dos y la echó al mar. Y le dijo:

—Ya no habrá más castigo.

El amor puede producirse espontáneamente y al unísono entre dos, o bien con el tiempo uno conquista al otro con su amor, o el

amado se apodera de quien lo ama y abusa de la propiedad que cree tener sobre él; lo somete con su desamor o mal amor.

Tal fue el caso de Marcelo: abusaba de la propiedad que creía tener sobre Elvira… hasta que Elvira fue capaz de romper la varita del «maestro» acabando para siempre con el inmerecido, ilógico e ineludible «castigo». Cada uno tiene el poder que el otro le otorga.

Sólo es cuestión de saber hasta qué punto uno está dispuesto a liberarse o someterse… o qué razones lo llevan a ello.

14

Amor es también gratitud

«La gratitud es la memoria del corazón».

JEAN-BAPTISTE MASSIEU

La gratitud es uno de los elementos más importantes del amor. Tiene que ver con la alegría que una persona puede experimentar frente a algo bueno que recibe del otro, más allá de que éste sea consciente o no de lo que está dando. Es gratitud el deseo de retribuir ese obsequio que el otro —sin ninguna obligación— le ofrece.

Todos experimentamos una inmensa alegría cuando recibimos algo que nos gusta o nos hace falta. La capacidad de alegrarse es una virtud, porque nos permite sentir al otro como un aliado de nuestro bienestar, confiar en su bondad. Notarse cuidado, atendido, considerado, escuchado, respetado: en suma, sentirse querido.

El amor provoca amor… salvo que alguno de los circuitos del sistema esté averiado y entorpezca la dinámica del proceso normal del amor. Esa «avería», puede ser causada por uno o varios factores, muy en particular por la «envidia». La otra persona, en lugar de poner el acento en lo positivo (me quiere, me da), hace hincapié en lo negativo (él tiene, yo no; me da y me hace sentir que yo no tengo; me humilla). Esa persona no tolera tal desigualdad. La enfoca como una situación estática: «él/ella puede;yo no». No consigue ver la situación desde un punto de vista dinámico, diciéndose: «Yo no tengo, pero gracias a que él/ella me da, yo también tengo. Él/ella es bueno/a, y por eso me da. Yo también soy bueno/a, y por eso siento la necesidad de corresponderle».

Por el contrario y debido al odio que le causa el bien del otro, trata de eliminar su malestar menospreciando lo que le dan o

intentando destruir al que le ofrece. Eso es la envidia, en el concepto de Melanie Klein. Destruir al otro porque tiene, porque puede, porque da. Independientemente de que yo tenga o no.

Son muchas las ocasiones en las que se filtra la envidia en las relaciones amorosas, y acaba por convertirse en un obstáculo para el intercambio de afectos positivos. Se crean entonces situaciones de desconfianza, celos y ataques al vínculo, que llegan a malograr la relación. Son esas relaciones tormentosas en las que se experimenta mucho placer y a continuación —sin saber por qué— una nimiedad desencadena una discusión que destruye todo lo agradable que se acaba de vivir.

El corazón agradecido, en cambio, garantiza una estabilidad afectiva en el vínculo y siempre encuentra razones para sentirse contento y dar más amor.

No existe un amor perfecto. Los hay más o menos intensos, más o menos generosos, más o menos posesivos. El amor de una madre por su bebé, la forma como lo quiere es de crucial importancia para su posterior desarrollo como persona. Como dice Carl Rogers: «Nacemos como seres humanos pues pertenecemos a la especie humana».

A lo largo del crecimiento nos transformamos en individuos, nos individualizamos del resto (No hay dos personas iguales). Pero para constituirnos en ellas es necesario mucho trabajo y adquirir un gran conocimiento de nosotros mismos. Cuando la presencia de la madre pesa demasiado en la relación con el hijo, el bebé crece con un yo débil y es muy difícil, más adelante, rescatar sus tendencias naturales originarias. La madre le «dirá» cómo es y cómo debe ser, según su parecer. Le impondrá una serie de creencias que lo acompañarán toda la vida, como un eclipse interminable pesando sobre el yo del hijo.

Sólo con mucho trabajo personal y una buena psicoterapia se podrá rescatar la persona que es en realidad y desarrollar sus verdaderos potenciales en libertad. Ser persona es ser autónomo: es ser uno mismo, saberlo, asumirlo y disfrutarlo.

También al enamorarse uno se vuelve más uno mismo entrando en contacto con partes de su propio ser que sólo se revelan en ese estado. «A río revuelto, ganancia de pescadores», dice el refrán. Y

en este «río revuelto» del enamoramiento se encuentra sensibilidad, gustos, aptitudes y habilidades que pertenecen a lo más auténtico de nuestra naturaleza. Es éste otro de los incontables beneficios del amor: nos ayuda a recuperar partes inactivas de uno, facetas que se hallaban cubiertas por funcionamientos inducidos y respondían a creencias acerca de nosotros mismos que nunca nos habíamos cuestionado.

En el enamoramiento se experimenta libertad y convicción. Puede uno estar inseguro con respecto al otro (me quiere, no me quiere), pero no duda en cuanto al propio sentimiento. A diferencia de los sentimientos «normales», que van tejiéndose con el tiempo y con el tiempo se afirman, los que se revelan cuando se está enamorado hacen su aparición de golpe. Irrumpen en la vida emocional de la persona y se instalan allí de repente. Ese «golpe seco» al mundo psíquico de una persona quiebra y desplaza estructuras viejas que funcionaban como límites de la personalidad. Todo se relativiza y, en esa explosión de uno mismo, aparecen características que antes no se veían.

En algunos casos, este nuevo «perfil» del sujeto vuelve a modificarse cuando el amor se extingue. En otros, el cambio se mantiene más allá de la desaparición del sentimiento. No obstante, de una u otra manera, permanecen para siempre en el sujeto, enriqueciendo su mundo interior, despertando nuevas inquietudes, ampliando el horizonte de sus aspiraciones.

Nadie sale ileso de una experiencia amorosa. Nadie regresa igual al que era.

Al enamorarse uno busca algo y espera encontrarlo en la relación con ese alguien de quien se enamora. De alguna forma lo encuentra siempre, porque lo que hace el enamoramiento es sacarnos del tedio, del aburrimiento, de la abulia que a veces padecemos en el diario vivir. Enamorarse es como irse a un país de ensueños donde uno encuentra la satisfacción hasta de poder volar. Enamorarse es como haber hecho un viaje al otro extremo del mundo, a otra dimensión. Y al regresar se tiene otra cara… Enamorarse es haber encontrado un sentido a la vida.

Cuando estamos en un lugar que no nos gusta, o si nos sentimos abúlicos o lo que nos rodea nos resulta deprimente, tal vez aparezca

alguien que nos guste mucho. Ese estímulo sirve para que de inmediato estemos mejor, para que todo cobre un sentido. Entonces nos dejamos llevar por ese estado de entrega a la belleza percibida en quien nos gusta. Y cada vez nos gusta más. Y cada vez nos abstraemos más del espacio en el que nos hallábamos inmersos.

Y cuando nos vamos, sentimos pena de separarnos de quien tanto bien nos hizo, durante todo el tiempo que duró el silencioso encuentro. Aunque no nos haya siquiera mirado:

Ojos claros, serenos,
si de un dulce mirar sois alabados,
¿por qué si me miráis, miráis airados?
Si cuanto más piadosos,
más bellos parecéis a aquel que os mira,
no me miréis con ira,
porque no parezcáis menos hermosos.
¡Ay, tormentos rabiosos!
Ojos claros, serenos,
ya que así me miráis, miradme al menos.

GUTIERRE DE CETINA

Sin pretender hacer una clasificación sobre el amor, intentaré hacer un resumen de los conceptos vertidos hasta este punto.

El amor sólo se puede advertir a través de lo que nos hace experimentar y de cómo se manifiesta en una relación entre dos personas. La manera o el estilo en que se proclame, tendrá siempre que ver con las características de las personas que componen el vínculo.

Este vínculo surge repentinamente como producto del «flechazo», que inicia el «enamoramiento», que tiene el poder de hacer sentir a las personas involucradas al descubrir un mundo nuevo en cuanto a su capacidad de sentir. Cada uno experimenta una atracción física y espiritual por ese ser al que acaba de conocer y al cual pertenece, y por ende necesita legitimar de alguna manera esa unión, para compensar el desasosiego de no poder poseerlo.

El amor cambia la vida de las personas, rememora la unión con nuestra madre, así como la desunión, mediante el corte del cordón

umbilical.

Sólo cuando ya no es más un vínculo fusionado se puede hablar de una relación (con dos personas diferenciadas).

Así como los enamorados dan características personales a la relación amorosa, el amor también les inyecta fuerzas para que sean capaces de hacer lo que antes no podían (romper con viejas estructuras y relaciones que ya no eran convenientes, por ejemplo). El enamoramiento nos impulsa a salir del tedio, de la sensación de soledad, de la falta de sentido de la vida.

El amor es contagioso. El proceso se completa cuando ese amor es correspondido. Y puede ser correspondido espontáneamente, con agradecimiento, con gratitud o no.

El amor sólo hace sufrir cuando se interponen la dependencia y los celos (estos últimos, basados en verdaderas razones, o simplemente debido a la «celotipia» de uno de los integrantes de la pareja).

El amor es un aliado permanente de la vida, siempre que no pretenda ser incondicional, pues es un proceso que —salvo en los amores místicos en que se basta a sí mismo— necesita del amor y la gratitud del otro para realizarse y completarse.

El amor brinda —y debe brindar— libertad. Sin embargo, muchas veces una relación amorosa torna dependiente a uno de sus integrantes (o a los dos). Y la dependencia siempre causa sufrimiento, porque a través de ella uno renuncia a sí mismo.

El amor verdadero debe ser permisivo y consentir que cada uno revele, disfrute y comparta todas sus fantasías (incluidas las sexuales), no sólo sin la amenaza de la culpa sino con el compañerismo y la comprensión del otro, dos actitudes que no son más que otra forma de expresar gratitud, una de las facetas más importantes e imprescindibles del amor sincero y la entrega total.

15

Amores malogrados

«Un beso legal nunca vale tanto como
un beso robado».

GUY DE MAUPASSANT

A veces se fuerza a un amor para que cumpla la función de hacer olvidar otro amor. Sin embargo, eso no es amor, sino mera «ilusión amorosa». Lo único que desaloja un desamor o un amor perdido para siempre, lo único que habilita un espacio habitable para un potencial amor nuevo, es el duelo.

A continuación relato a manera de convincentes ejemplos, diversos casos verídicos en los que este concepto se revela en toda su innegable magnitud, cada uno de forma diferente según su propia realidad.

«Me es muy difícil contar esta historia. De hecho me resistí a recurrir a esta entrevista. Y debo reconocer que me cuesta tanto porque nunca la compartí con nadie, fuera de los que la protagonizamos. En todo caso, la única ocasión en que fue expuesta a otros nos causó mucho dolor. En principio es el dolor lo que me trae. En segundo lugar la humillación que siento;y para terminar la necesidad de comprender algo de lo sucedido.

»Observo que sólo ahora estoy reaccionando. Como si tratara de salir de debajo de los escombros, después de pasar todos estos últimos meses como desmayado psicológicamente. Al tornarme consciente de lo ocurrido, no puedo evitar la desesperación. Quiero entender y hacer algo.

»Mi dolor tiene la dimensión de mi amor. Me siento despojado de mi mayor felicidad. Injustamente me arrancaron lo que más

quería. Y me juzgo extremadamente culpable de haber permitido que eso aconteciera. Porque en realidad es así. Yo no sólo permití este desgarro, sino que lo aprobé. Y hoy no puedo vivir con semejante vacío. Necesito desarrollar la fuerza necesaria para poder recuperar todo… ¿Se podrá?».

Así comenzó a contarme su desventura amorosa Eduardo, de 42 años, casado y con dos hijos. Era un hombre de muy buen aspecto, bien ubicado laboral y socialmente. Había conocido a Sofía hacía dos años y desde que la vio se enamoró de ella. Sin duda a ella le ocurrió lo mismo: se enamoró de él en el instante mismo de conocerlo.

No tardaron en comenzar a verse a escondidas e iniciar una relación intensa y pasional que fue creciendo a medida que se encontraban. Esta situación, sin embargo, no les resultaba fácil, no sólo porque ambos estaban casados, sino porque el marido de ella era compañero de trabajo de él.

Después de varios meses encontrándose clandestinamente, «haciendo malabarismos para no ser descubiertos», el marido de Sofía —que sospechaba algo— leyó un correo electrónico que Eduardo le envió a su mujer, en el que hacía alusión a sus encuentros y a la relación de amor que los unía.

Cuando su marido le pidió explicaciones, Sofía confirmó la relación ante su marido. Éste habló a su vez con Eduardo y le dijo que le daba su autorización para que se llevara a su mujer con él, ya que no le interesaba seguir viviendo con ella. Eduardo no se atrevió. En ese momento pensó en su familia; en sus dos hijos y no encontró fuerzas para enfrentar tamaño abandono. Casi con la actitud de un niño, habló con su mujer; le contó su historia con Sofía y lo acaecido después.

Ella primero se sorprendió, luego se reprochó por no haberse dado cuenta antes. Le preguntó qué quería hacer y él respondió que seguir a su lado. Así continuaron. Lo más curioso es que comenzó casi de inmediato entre ellos una relación mucho más libre: como si hubiera sido necesario ese «destape», la vida sexual de ambos se tornó mucho más interesante.

Sofía esperaba de su amante una reacción a la altura del amor y la pasión que supuestamente compartían. Alimentaba la ilusión de que se irían a vivir juntos.

Ella quería iniciar una nueva vida con su amante. Pero él le aseguró que no podía hacerlo, que era mejor interrumpir la relación y así sería menos doloroso para todos.

Sofía se sintió sumamente humillada y traicionada, en particular frente a su marido, de quien dependía. En un principio él le pidió que se fuera de la casa pero, al final, aunque sin perdonarla, aceptó que se quedara. Sobre todo para no dar que hablar.

Eduardo le pidió disculpas al sentirse como un chico asustado que busca consuelo por una travesura de la que él mismo era el principal responsable.

Aparentemente la historia termina aquí. Pero tanto en Eduardo como en Sofía, así como en el vínculo que construyeron, la historia debía continuar. Y continuó:

Eduardo se había enamorado de Sofía de verdad, como ella de él. Pero la actitud de ambos fue la de unos adolescentes. Él era el príncipe encantado que vendría a despojarla de la vida insípida que llevaba con su marido desde hacía un tiempo. Ella era la dulce princesa que siempre lo querría como a nadie, sin que él tuviese que jugarse nada para ser querido. Era el niño mimado de la relación. Sí estaban enamorados, pero ella aguardaba a que él modificara su vida; mientras, él pensaba que era un privilegiado al no tener que mover un dedo para mantener ese amor sino sólo dejarse llevar por los impulsos. Y ocultarlo ante los demás, si bien hasta cierto punto ambos daban la impresión de alimentar la fantasía de anunciarlo al mundo.

Disfrutaban cual dos adolescentes de ese amor inesperado, pero no reflexionaban sobre el significado de su relación ni en lo que tendrían que hacer para continuarla. Con absoluta inconsciencia de a qué se estaban enfrentando. Ella esperaba todo de él, mientras que él, a su vez, no pensaba en que tuviese que hacer nada.

Sin embargo, Sofía, a pesar de su pasividad, parecía tener un proyecto más claro que Eduardo con relación a esta situación: quería vivir con él y dejar a su marido. Él, en cambio, ni siquiera había llegado a plantearse la idea de dejar a su mujer.

En un momento dado, la relación empezó a írseles de las manos, se les tornó inmanejable. Allí apareció el *mail* del escándalo y, en consecuencia, la figura adulta destinada a poner algo de orden en la mentira (el marido de ella).

Es interesante destacar cómo el hecho de ser una relación «prohibida» los estimulaba enormemente. Transgredían los límites familiares y lograban hacer posible lo imposible.

Dagmar O'Connor, en su libro *Cómo hacer el amor con la misma persona por el resto de su vida y con el mismo entusiasmo*, explica que en nuestra cultura aprendemos desde pequeños que la pasión y el sexo no tienen lugar en el espacio de la familia. Nos enamoramos y vivimos nuestra intimidad fuera del espacio familiar. Al armar luego nuestra propia familia (sobre todo con la aparición de los hijos), se recrea el espacio familiar original. La sexualidad vuelve entonces a sucumbir a la represión y es desplazada hacia fuera. Este prejuicio genera muchas infidelidades, la mayoría tienen características adolescentes.

No obstante, hay otras infidelidades que se dan cuando ya es imposible la relación con la pareja, cuando hay desentendimiento con relación a los proyectos de vida, o cuando no los hay. En tales casos, la infidelidad es la antesala de replantearse la relación y de una actualización de las necesidades y los proyectos de cada uno frente a la necesidad de tomar una decisión.

Con el descubrimiento del *mail*, Eduardo asumió que lo habían sorprendido en una travesura de la cual debía hacerse responsable. Se asustó y se enojó porque le habían arrebatado una situación cómoda y «privilegiada» situándole en la disyuntiva de elegir entre su esposa y Sofía. Sin estructura para resolver el dilema, corrió a refugiarse en las faldas de su mujer, como si fuera su madre.

Sin embargo, ella se sintió estimulada por esta historia de amantes y engaños y le sacó provecho. Sofía, en cambio, se sintió traicionada y lamentó no haber sido amada como creía, al tiempo que debía resignarse a los desprecios de su marido en la intimidad.

No obstante, y a pesar de este análisis de la relación de Eduardo y Sofía, ésta fue una historia de amor. Ambos se enamoraron en cuanto se vieron y experimentaron todos los síntomas del enamoramiento. Vivieron una pasión correspondida. Fueron libres en esa relación como nunca antes. Vivieron el éxtasis, la voluptuosidad y la ternura en grado máximo. Se amaron con placer, con alegría y con dolor. El hecho de que no estuvieran preparados para hacer frente a la situación planteada no significó que el amor

no fuera profundo. Y, evidentemente, la ruptura no los alejó ni del corazón ni de la mente. Cada uno elaboró el duelo como pudo, durante un largo periodo. El olvido tardaba en llegar… y al fin no llegó.

Pasados unos meses, él sintió que la amaba más que nunca y se despreció por su pasiva actitud. La buscó de nuevo, pero ella había decidido no verlo ni oírlo nunca más. Sólo transcurrido bastante tiempo consiguió llamarla por teléfono. Una vez. Ella apenas habló. Él grabó la conversación. Había pasado más de un año de la separación.

Eduardo imploró por verla, pero Sofía se mantuvo en una posición rígida y no cedió a sus ruegos. Él intentó, por caminos posibles e imposibles, sensibilizarla apelando al amor compartido. Ella sólo le preguntaba qué quería; tal vez esperaba una respuesta clara y contundente, pero Eduardo volvía para verla, no a buscarla.

«Me decepcionaste, me hiciste sufrir mucho —fue la contestación de Sofía—. Siento rabia por ti. No hiciste lo que debías. ¿Acaso vas a hacerlo ahora? Si no tengo esa respuesta, no quiero verte. Tampoco quiero pronunciar tu nombre. No quiero una nueva traición. Y si mi marido se entera, ya no me dará otra oportunidad. Tampoco quiero verte a escondidas. No quiero provocar una amarga situación que ninguno de los dos podrá resolver. Así que no insistas. Tuviste tu ocasión y no la aprovechaste».

El amor no se decide ni desde la conveniencia ni desde la lógica. Esta relación se rompió a pesar de que ninguno de los dos estaba preparado para una separación. Fue un golpe bajo. La consecuencia fue que ni uno ni otro aceptó la ruptura. Ambos mantuvieron —a pesar de las diferentes posiciones— el vínculo intacto impregnado de dolor, rabia y nostalgia.

Tratar de acomodarse a las circunstancias no les era fácil, y con el andar del tiempo ambos reconocieron que jamás se adaptaron. Ella aguardaba que algún día reapareciera para llevarla consigo. Él ansiaba que ella le dijera que aún lo esperaba.

Eduardo, animado por su excitación insatisfecha, al fin volvió a buscarla. La amaba y se reafirmaba en que ella le pertenecía. Despierto de un gran letargo quiso dar el gran paso.

Ella se complació con la reaparición de su ex amante, pero impuso una exigencia:

—Sácame de aquí y llévame a vivir contigo. Si eso no se concreta, ¿de qué sirve que me ames?

Aunque parezcan muy claras sus palabras eran una suerte de charada. A la que él respondió:

—Volvamos atrás en el tiempo y seamos otra vez los amantes cariñosos y voluptuosos que fuimos.

—No quiero lo de antes —contestó ella, terminante—. Haz ahora lo que no hiciste antes. No hay tiempo para elucubrar decisiones ni para analizar conveniencias. ¡Hazlo ahora! O no lo harás nunca…

Él fue un apuesto Cyrano de Bergerac y ella una insobornable y pragmática Roxana.

Pasaron varios años. Al final, supe que Eduardo nunca se separó y que Sofía se fue a vivir al extranjero con su marido. Tal vez los dos ex amantes no se vieron nunca más, aunque es muy probable que en el corazón de cada uno aún sigan encontrándose alguna que otra vez.

Poco antes del *mail* que lo descubrió todo, Sofía le había escrito a Eduardo una carta que decía así:

Amor mío:

Repito tu nombre en voz baja, cientos de veces al día.

Te recuerdo constantemente.

Cada vez que me miro al espejo siento que tú me estás mirando.

Cuando me arreglo, es para ti.

Cuando me perfumo, es para ti.

Estás en cada cosa que hago, en cada libro que leo, en cada sueño mío.

¡No te vayas de mí!

Después de haber acompañado este caso durante el año y medio que duró la terapia de Eduardo, uno reflexiona sobre los sentimientos tan fuertes que muchas veces animan una relación. Se puede llegar a la conclusión de que el amor nunca quiere morir. Muere con la persona que lo siente.

En una telenovela de hace años, la protagonista femenina dijo a quien era su amante en la ficción: «Cuando deje de quererte, me iré de tu vida». Ésa es la única manera de separarse: cuando uno ya no ama más. Pero mientras haya escollos por salvar, impedimentos, prohibiciones… Estaremos siempre dispuestos a desafiarlos, siempre defendiendo el amor.

16

Cuando el desgaste y el miedo logran matar el amor

«El amor que pudo morir nunca fue verdadero».

WILLIAM SHAKESPEARE

¿De cuántas maneras diferentes puede morir el amor? La muerte del amor puede darse por desilusión, desgaste o miedo.

La desilusión supone que, previamente a ella, ha habido una ilusión: la ilusión de que el otro es perfecto física y espiritualmente, de que me pertenece y me hará feliz estar con él (o ella), de que nunca decaerá mi entusiasmo. Es conocida la frase de Gabriel García Márquez: «Te quiero no por quien eres, sino por quien soy cuando estoy contigo».

Pero con el tiempo uno se cansa de idealizar tanto las cosas y acepta la realidad que tienen. Con esa aceptación, sin embargo, se va gran parte del entusiasmo.

Aquello que uno no entiende mucho, aquello que no consigue manejar totalmente, aquello que no ve tan claro, eso sí despierta cada vez más interés. Cuando las cosas son muy fáciles y ya no nos quitan el sueño, tampoco nos provocan ninguna ansiedad. Las damos por conquistadas. El problema es que, en verdad, nunca podemos estar muy seguros del otro en el amor. Simplemente porque el otro es otro.

El duelo no sólo involucra al ser amado sino también a uno mismo. Una parte, la que amaba y estaba enamorada, también se pierde para siempre. En realidad se es el autor del amor y también del desamor. Lo mismo que antes nos angustiaba tanto, de pronto ya no nos causa efecto alguno. Lo que antes nos volvía locos de alegría ya no nos mueve un pelo.

Hay un libro magnífico, *Un curso de milagros*, redactado a través

de su propia canalización interior por la psicóloga Helen Schucman y el doctor en Psicología Willam Thetford. Considerado la Biblia del tercer milenio, enseña que el milagro consiste en cambiar la visión de lo que nos rodea, corregir el lugar donde nos ponemos para mirar cuanto pasa. A partir del concepto de *Un curso de milagros*, retomamos el punto desde donde las cosas se ven como son. Sin distorsiones, sin tanta subjetividad. Hay allí una invocación al Espíritu Santo que dice así: «Espíritu Santo, te invoco y te convoco para que te instales dentro de mi corazón y me permitas ver las cosas como son». Esto sería el desenamoramiento.

Abandonamos el mundo de los sueños y nos quedamos en la realidad. Tal vez aburridos, pero cuerdos… y a veces sin costosas ilusiones.

El desgaste es algo parecido a la desilusión, pero a diferencia de ésta, no se produce de un momento a otro, sino que sucede a lo largo del tiempo. Ocurre cuando no se aporta nada creativo a la relación. Cuando no se es responsable de lo que se ha conquistado. El Principito decía: «Yo soy responsable de mi rosa».

Mientras la desilusión se refiere al ser amado, el desgaste alude a la relación. Viene a ser como si la relación hubiera quedado sin provisiones, sin recursos. Hay resignación, no hay ambición. El vínculo pierde la libido. No hay atracción. Se da por conocido todo el mecanismo de la relación y no se espera nada nuevo de ella.

Nos acostumbramos a ser guiados por los impulsos. En el fragor del enamoramiento, podemos hacer cosas que en estado normal no haríamos. Pero cuando los impulsos ya se han moderado, es responsabilidad nuestra lo que sigamos haciendo. Deberemos recrear situaciones que antes se daban espontáneamente. Tendremos que buscar el deseo hasta encontrarlo, cuando antes venía a nuestro encuentro. De lo contrario, el vínculo sucumbe al desgaste y luego resulta imposible recuperarlo.

El miedo también puede matar al amor. El miedo a profundizarlo puede aniquilarlo, antes de que pase mucho tiempo. Básicamente, es el miedo al amor mismo por las diferentes resonancias que adquiere en la intimidad del sujeto. Daré otro ejemplo real de cómo puede generarse este comportamiento:

Fernando llegó a la consulta «entregado», como él mismo dijo. Su mujer lo había echado de la casa sin darle mayores explicaciones. Él afirmaba no saber qué podía haber causado en ella semejante enojo, pero aun así se resignó y dejó su domicilio. Sufrió mucho la situación del «desalojo», aunque no lamentó la ruptura del vínculo. Parecía no querer a su esposa, y tal vez fuera por eso que ella no quiso continuar con él.

En breve, Fernando inició una relación con otra mujer, Ada, quien lo ayudó a superar su situación anterior. No obstante, al cabo de cuatro o cinco meses no quiso continuar, con la excusa de que se sentía presionado por ella en varios sentidos, aunque en realidad no quería establecer ningún compromiso. Esta ruptura, sin embargo, pareció entristecerlo más que la separación de su esposa.

Conoció y salió con otras mujeres, pero siempre muy atento a detalles que podían molestarlo, de modo que siempre encontraba algo que le desagradaba, lo cual le servía de pretexto para no verlas más.

Luego conoció a Isabel y se enamoró. Continuó con ella durante poco más de un año, periodo durante el cual mantuvieron una relación bastante conflictiva. Ella era muy autoritaria, le gritaba por cualquier cosa y se quejaba por todo. Aun así, Fernando afirmaba sentirse muy atraído. Hasta que un día dejaron de verse. Ninguno de los dos hizo ningún intento por volver a encontrarse.

A continuación, casi de inmediato, comenzó una nueva relación, que duró apenas otro año. Se llamaba Elena, parecía una mujer inteligente y generosa, pertenecía a la clase alta muy adinerada y se había casado con un riquísimo empresario de quien estaba formalmente divorciada.

Tal vez bien entrenado gracias a sus experiencias anteriores, Fernando abordó esta relación con más entrega y sin tanto prurito. Dormía con ella, cosa que había evitado con sus novias anteriores. No obstante, ella empezó a tomar decisiones que afectaban a la pareja, excluyéndolo de toda posibilidad de dar siquiera su parecer. Viajaba sin él, o asistía a reuniones a las que no lo invitaba.

Fernando, confundido e incómodo con tales actitudes, al fin tomaba conciencia de que su relación con las mujeres era compleja y conflictiva y que de una u otra forma en todas sus relaciones él terminaba maltratado. Elegía mujeres equivocadas o buscaba

aquellas con las cuales era imposible establecer un vínculo «normal». A través de sus elecciones, incluyendo a su ex esposa, él impedía la profundización del vínculo. Fernando le tenía miedo al amor.

Su madre había sido frecuentemente infiel a su padre y, para disimularlo, se valía de su hijo. Casi todas las ocasiones que salía a encontrarse con sus amantes, lo llevaba con ella, dejándolo solo en una plaza, a la espera de que su mamá volviera para regresar a casa. Él no entendía bien de qué se trataba, pero sentía que le utilizaba, además de una gran impotencia. El amor quedó ligado a la vergüenza, al maltrato, la humillación y la exclusión. Lo obligaban a formar parte de una situación inmoral, ya que la madre amenazaba con no quererlo más si él le contaba algo al padre.

En parte se identificó con su padre «engañado» y, en parte, en su interior quedó grabada su imagen de niño (impotente). Por esa «compulsión a la repetición» (expresión freudiana), a lo largo de su vida buscó mujeres que lo sedujeran y trataran como a un niño. O si le trataban y exigían como a un adulto, no hacían más que provocarle el antiguo miedo de no poder responder. Siempre llevaba dentro la sombra de un hombre engañado (su padre) y la de un niño indefenso, usado, amenazado (él). Para guardar las apariencias de ser ya un adulto, escapaba de toda relación seria y en verdad comprometida y duradera. Cualquier relación de amor era para él una amenaza de repetidos sufrimientos.

El miedo siempre tiene una realidad que lo sustenta, pero para no quedar retenido en ese miedo hay dos posibilidades: una, a través de una buena terapia; la otra, con una relación de amor lo suficientemente intensa como para poder cambiar la historia.

El amor elimina los miedos; para amar no hay que tener miedos y saber enfrentar el desgaste que siempre nos impone el tiempo. Como la mayoría de las cosas de la vida, el amor está hecho para disfrutarlo.

17

El final del amor. Desenamorarse

«La desdicha es el vínculo más estrecho
de los corazones».

JEAN DE LA FONTAINE

Los sentimientos no mueren: cambian. Cambian constantemente, como la luz del día, como la orientación del viento, como la superficie del mar. Nunca nadie permanece en el mismo nivel afectivo con respecto a la persona que quiere. Del extremo positivo se puede llegar al extremo negativo en virtud de un sinnúmero de circunstancias. Del «te amo» se puede pasar al «te odio» para volver luego al «te amo». El odio es un estado del amor, una manifestación defectuosa del amor.

Hay quienes no vuelven del odio, así como otros no salen del amor. A veces cuesta creer que la misma persona que hasta hace poco nos susurraba palabras tan dulces sea hoy la misma que afirma no querer vernos más. La mayoría de las personas que se separan, con la misma voz con que se insultan, se juraron amarse para el resto de su vida.

Es un hecho innegable que la relación de amor y enamoramiento no dura siempre. Desde luego, uno puede volver a amar. Ese mismo sentimiento que nos hizo «especiales», que nos hizo creer en la eternidad de aquel amor, podrá alojarse en otro ser y «durará en nueva rosa la hermosura» (Shakespeare). La capacidad amatoria está en uno mismo.

Más allá de cualquier duelo prolongado, más allá de cualquier temor, el amor está siempre atento a la posibilidad de corporizarse otra vez. El amor no dura siempre con relación a la misma persona, pero sigue buscando dónde volver a materializarse. En ese sentido

podemos decir que el amor nunca muere. Las relaciones de amor sucumben a los finales la mayoría de las veces. Y aun después de su final el vínculo puede permanecer dentro de la persona, generando sentimientos o emociones, hasta diluirse (si se diluye) transformarse en lo único que lo pulveriza: ¡la indiferencia!

La indiferencia es el equivalente directo de la muerte. Como sentimiento no existe, pues no es un sentimiento sino un estado. Es el no amor, su negación. Normalmente vivimos indiferentes a muchas cosas, a muchas personas que no conocemos y a las que somos indiferentes porque esas cosas y esas personas no existen para nosotros, pues no nos une vínculo alguno con ellas.

Todo aquello de lo que tenemos conciencia nos produce algo: una reacción, por mínima que sea. Nada nos deja totalmente indiferentes, porque somos seres vivos.

Así como el amor es la manifestación del todo, la indiferencia es la completa ausencia de todo. Es no tener registro de lo que le sucede al otro (si lo ponemos en el plano de lo personal). No hay nada más doloroso que sentir indiferencia por parte de quien en otros momentos nos hacía sentir amados.

Cuando el amor es desalojado de una persona, se retrae o bien ocupa otro corazón. Amor e indiferencia equivalen a la vida contra la muerte. El amor es el impulso vital, la creación, animación de todo. Y ese «todo», durante el enamoramiento se pone al servicio de dos personas. Llega al espíritu y se filtra en nuestra materia. Pero, así como uno lo recibe «para siempre», casi nunca dura tanto.

El ascenso y la caída del amor son estrepitosos. Después del amor muchas veces viene el odio y detrás del odio, por fin la indiferencia… con el tiempo.

Una paciente recientemente separada me decía durante una sesión: «El amor es una trampa. El comienzo siempre es dulce y estimulante; los finales son aburridos o trágicos. En todo caso, el amor siempre termina en decepción». El odio o la indiferencia son los finales más comunes de una relación de amor.

Si uno no contara con la posibilidad de seguir enamorándose, de volver a creer que todo vale ese beso enamorado, ese beso que podré volver a dar, nos suicidaríamos. ¿Qué sentido tendría esto que llamamos vida, este tiempo que no para de correr, si no sintiéramos que vamos al encuentro de otro amor? «Busqué un

amigo para saber por quién morir», dijo Séneca; también escuché en una película: «El amor es la amistad en llamas».

Cuando no queda ya ninguna posibilidad para el amor, empieza el desamor. Si no nos corresponden, si nos sentimos sometidos, si nos desilusionamos, si dejamos que la relación pierda atractivo y se vuelva rutinaria, si tememos la profundización del amor, entonces empezamos a desenamorarnos. Es como si despertáramos de un sueño, como si regresáramos a un viejo lugar conocido y triste. Igual que si perdiéramos una parte nuestra, que ya no sentimos como propia.

De una u otra forma, cuando una relación se acaba ambas partes necesitan el desenlace. En general —salvo escasas excepciones— nadie está bien si el otro está mal. Tampoco nadie puede sufrir hoy y vivir en función de un pasado o del recuerdo de lo que fue mejor. Todos deberíamos saber, a la hora de separarnos, que el otro nunca fue de uno. De esa forma sufriríamos menos.

No hay nada que cause mayor padecimiento que la insistencia en lo imposible. Tarde o temprano, es preciso aceptar lo inexorable y recuperar lo bueno de lo vivido, para mitigar el dolor.

Hay quienes se enojan consigo mismos y se maldicen por lo que fueron, hicieron o dieron; en suma, por haber amado. Lo que nos hizo felices en un momento del pasado es algo que nos pertenece y que vivimos como vivimos, sin posibilidad de modificación ni recuperación.

Incluso hay quienes pretenden devolverse los regalos que en algún momento se hicieron. De nada sirve: con ello no se recobra lo perdido ni se compensa el sufrimiento presente. Uno no puede volver al pasado para corregirlo, ni tampoco deshacerlo.

Cada uno verá, a lo largo del duelo, lo que necesita alejar de sí. Cada uno tiene su momento y debe saber cuándo le llega. Cegados por la ira, podemos querer romper y deshacer todo de golpe. Sin embargo, con tal actitud no hacemos más que abrir aún más la herida, agregar una mortificación peor.

No hay recetas para aliviar o superar el dolor de la separación, salvo tener presente que la vida no quita nada sin dar algo a cambio. Ser consciente de esto bastaría para que uno recuperara la esperanza en lo que podrá venir.

Pero ¿de qué forma actuar si ese amor me hace mal? Hay algunos indicios que podemos registrar y que acaso sirvan para reconocer si somos amados o utilizados.

Cuando se está bien en una relación de pareja, la presencia del ser amado alegra la relación, la vida se enriquece y uno siente que pierde miedos y que está acompañado. A veces, empero, no es así. Uno siente angustia y tristeza al separarse del otro. Como si no pudiera sentirse bien a solas consigo mismo, como si le hubieran succionado la energía, el bienestar, la confianza.

Con frecuencia los sentimientos positivos suelen surgir, sobre todo, después del acto sexual. Como si sólo pudiera alcanzarse un estado satisfactorio y pleno cuando se está junto al otro corporalmente. Estos son indicios de no sentirse de veras contenido y amado.

Se necesita estar muy atento a «cómo me pone el otro». Más allá de que todos pasemos por momentos buenos y no tan buenos en nuestras relaciones de amor, cuando se trata de un «saqueo», termina notándose y entonces es mejor huir de inmediato. Antes de que se nos vaya la vida.

Se puede creer que aún se ama a quien no nos ama. Para prolongar nuestro amor pretendemos que la otra persona nos quiere. Si las evidencias muestran lo contrario, no nos queda otra opción que dejar de querer, como mecanismo natural. Entonces ser conscientes de la verdad, aceptar que ya no somos queridos y que, en consecuencia, ya no estamos en el mejor lugar para sentirnos bien configuran un punto de partida para extinguir las pequeñas brasas del amor que hubo.

En el estado de erotomanía la persona se resiste a aceptar que no es amada y construye un delirio de que es el otro quien la requiere. Un ejemplo de esta perturbación se puede ver en la película *Atracción fatal*.

Cuando se comienza a notar —a veces en un lapso muy breve— que las cosas vuelven a sus cauces normales, que no hay miedos ni opresión, que puede usar su libertad a su antojo, bendice el haber tomado la decisión.

Karl Rogers, en su libro *Persona a persona*, plantea varios interrogantes que deberíamos ser capaces de responder:

—¿Quién soy? Esta pregunta apunta al autoconocimiento. Cómo soy, qué me gusta, dónde me siento bien, qué me desagrada, qué necesito. Sobre esta base, surge la siguiente:

—¿Adónde voy? ¿Hacia dónde estoy encaminando mi vida dados los potenciales que tengo? ¿Hago lo que me gusta y para lo cual tengo aptitudes? O ¿llevo una vida que nada tiene que ver con lo que quiero?

Y por último:

—¿Quién me acompaña? ¿A quién pongo en mi camino? ¿Quién es mi pareja? ¿Me ayuda a ser tal como soy y me acepta así o me impide la evolución natural de mis capacidades? ¿Me ayuda a ser quien soy o me lo reprocha?

Sin duda, somos responsables de nuestro destino amoroso, en la medida de la persona a la que elegimos amar; sólo que a veces no lo tenemos en cuenta.

A manera de ilustración, transcribo este relato que invita a la reflexión sobre el tema. Cuenta una historia árabe que un rico mercader salió a vender mercancías en compañía de sus servidores, con una caravana de doce camellos.

De noche hicieron un alto en un oasis. Cuando el mercader ya estaba listo para dormir, llegó su asistente y le dijo:

«—Señor, tenemos un problema: hemos amarrado once camellos, pero olvidamos traer una estaca y no sabemos qué hacer con el que queda.

»—Muy sencillo —respondió el mercader—. Simula delante del animal que clavas la estaca y lo amarras a ella. El camello, que es torpe, creerá que está sujeto y se quedará quieto.

»Los servidores así lo hicieron y se fueron a dormir. Al amanecer vieron que todos los camellos estaban en su lugar. Fue de nuevo el asistente e informó al comerciante que tenían los camellos listos para partir, pero que no lograban poner en marcha al camello número doce.

»El señor les indicó que simularan desatarlo, porque sin duda el animal creía que aún continuaba amarrado. Así lo hicieron y la caravana pudo proseguir su camino».

Este cuento, de autor desconocido, ejemplifica muy bien cómo muchas veces seguimos atados a relaciones que nos hacen sufrir,

con lazos que no existen. O que sólo existen en nuestra mente.

18

Amor y maldad

«No hay castos; sólo hay enfermos,
hipócritas, maníacos y locos».

ANATOLE FRANCE

Con felicidad o con sufrimientos, con risas o con lágrimas, todos nos enamoramos y amamos alguna vez. También sufrimos por causa de ese amor. ¡Cómo no sufrir por lo menos un poco, si el amor es el que mejor nos enseña que nunca nadie puede pertenecernos y que a nadie habremos de pertenecer jamás…!

Gracias al amor a veces nos desilusionamos hasta de nosotros mismos. Y gracias a que nos olvidamos de nuestras desilusiones, volvemos a intentarlo. Como el personaje de la comedia musical *Sweet Charity*: aunque todos los novios la dejan, ella vuelve a creer en la próxima oportunidad.

Para algunas personas amar es un tormento. Hay huecos y carencias históricas que reaparecen con el amor, buscando la calma y el placer nunca encontrados. No llegan a ser deseos amorosos, sino más bien sensaciones cargadas de mucha ansiedad, mucha inseguridad y mucho miedo.

El amor es una buena excusa para justificar el sufrimiento y vivir una vida dolorosa, triste y oscura. Es también un buen escenario para desplegar toda la desesperación que nunca encontró el alivio de expresarse. El amor se torna necesario para dar un marco de aparente lógica al caos emocional.

Sin embargo, más allá de disfrazar una depresión o melancolía con la versión de un amor contrariado, es verdad que existe el lado oscuro del amor, como se conserva el lado oscuro del ser humano.

Al tratar este aspecto del amor no invalidamos su faz luminosa,

vital y bondadosa, pero debemos considerar la realidad sin excluir todos sus posibles aspectos.

El lado oscuro del amor abarca las infidelidades, los abandonos, los malos tratos. Y el sufrimiento que todo ello acarrea. Las mentiras, los ocultamientos, el menosprecio de uno hacia el otro. Los manejos, que se ejerce sobre la pareja y la indignidad a la que la somete. El control y la dependencia que uno crea al otro respecto de sí mismo. La habilidad que despliega una persona para arrebatar a la otra sus cualidades y su independencia.

La mayoría tenemos intuición y percepción para impedir que alguien maligno entre en el espacio de nuestra intimidad amorosa. Pero no somos inmunes a la ingenuidad en algunos momentos y en algunas circunstancias de la vida. Sobre todo, si la otra persona es experta en engaños y apariencias.

A veces la persona engañada pasa a ser víctima inmediata; otras, poco a poco. El victimario posee la habilidad de despojar a su víctima de todos sus puntos de apoyo (familia, amigos, actividades, etcétera) como primera medida. Aprovecha las oportunidades en que su «presa» está más sola o más necesitada, y se vende como «la solución», al tiempo que muestra una imagen de «persona buena», bastante determinante en cada nueva conquista.

Es fácil decir que siempre es uno el responsable, que a partir de los primeros síntomas de maltrato hay que salirse de la relación, pues de lo contrario uno busca maltratarse a través de los verdugos que encuentra en la vida. Se puede, tal vez, ser campo propicio para el maltrato, debido a necesidades inconscientes de castigo o a una actitud de excesiva inocencia. Creo que nadie hace una elección de este tipo de forma tan consciente.

A través del amor, una persona puede complicar su vida hasta límites insospechados, sin necesariamente haber optado por ello. En una relación de amor puede haber un malvado.

La maldad es el arma más destructiva que un ser humano puede poseer y a la cual puede estar expuesto. Digo «maldad» como estructura de personalidad, según Christopher Bollas, psicoanalista inglés.

El sirviente, película protagonizada por Dirk Bogarde y dirigida por Joseph Losey en 1963 (con guión de Harold Pinter y Robin Maugham, basado en la novela de este último) muestra una perfecta

ilustración de cómo es y cómo actúa este tipo de personalidad. Un joven profesional compra una nueva casa, grande y bonita, y necesita alguien que se ocupe de ella. Emplea con ese fin a un sirviente que se destaca por su educación, sus buenos modales y su actitud permanentemente atenta a los gustos del dueño de casa. Poco a poco, sin embargo, este sirviente se va apoderando tanto de la casa como de su empleador, hasta transformarlo en un ente casi carente de voluntad propia. Lo aparta de todos sus amigos, de su novia y hasta de su trabajo. Le hace perder toda autonomía y termina por adueñarse de todo.

Un ser malvado y calculador, sin duda. Pero para eso fue necesario que existiera alguien a quien él pudiera «vaciar».

Los malvados poseen determinadas características, que saben usar muy bien, siempre en su propio provecho. Suelen presentar un aspecto bondadoso (con el que cazan a sus víctimas); se muestran como personas de grandes cualidades; inspiran confianza; y son muy hábiles para crear atrayentes expectativas, provocando la dependencia del otro.

De repente (una vez sometida la «víctima»), se muestran tal como son en verdad, con el resultado de causar gran desilusión y depresión al que le ha creído.

Son vampiros o parásitos sumamente peligrosos, pues cualquiera puede convertirse en alimento de ellos. Deambulan por la vida buscando nuevas víctimas. Son personas que no conocen la dignidad, ni los derechos del otro. Al principio parecen cuerdos y comprensivos, pero no tienen piedad y pueden llevar al suicidio a su pareja en poco tiempo. Su objetivo es obtener o satisfacer algún fin propio, con independencia de la destrucción que inflijan: a través de la destrucción de otro, ellos se «construyen».

Para esta clase de individuos, los sentimientos no valen nada como tales; lo único que les interesa es hacer «como si», para poder lograr sus ambiciosos propósitos.

Estos seres existen. Así como existen personas que entablan relaciones de pareja con muchos de ellos. El que se halla atrapado en una relación con alguien de estas características vive expuesto a la locura y a la muerte. Porque en estos casos no se trata simplemente de infidelidad o machismo, sino de destrucción de la

identidad y de toda la estructura de vida de la víctima.

Algo que acostumbran hacer estos «vampiros» es degradar todo lo relacionado con los gustos personales del otro, además de transferirle a su víctima los defectos y culpas que les corresponden a ellos y jamás asumen. Se ocupan con suma astucia de quitar a su presa todo lo que ésta posee como puntos de apoyo: amigos, familiares, pasatiempos, actividades laborales… Ellos, que no son nadie, van quedándose con todo lo que es de la víctima, invierten los papeles y acaban por acaparar el poder, que luego usan para causar daño.

Por lo general no poseen nada propio, ni siquiera en términos de dinero, puesto que, en el sentido más literal, «viven de los otros».

Rescatar a sus víctimas no es fácil. Necesitan apoyo de todo tipo y un aislamiento definitivo de su «secuestrador» o «torturador». En ciertas ocasiones no hace falta este rescate, pues la víctima ha sabido escapar a tiempo de las garras del personaje que la utiliza.

Cuando ya no tienen nada más para extraer, o lo que queda no les interesa, o han divisado a otra víctima potencial, abandonan a la anterior sin importarles en qué condiciones queda.

No sufren, ni sienten duelo alguno, por no haber invertido en la relación ni sentimientos, ni apego, ni gratitud.

A continuación, un caso típico:

Marcos conoció a Esmeralda una noche de sábado, «chateando». Tuvieron una buena conversación, se gustaron a través de las fotos y la misma noche él fue a conocerla en persona, en una pequeña ciudad de la provincia de Santa Fe donde vivía con una amiga. Fue así de repentino.

Al parecer lo pasaron muy bien. Pocos días después, Esmeralda se instalaba en Buenos Aires, en la casa de Marcos, aunque él no estuviera convencido del paso. Detrás de la extrema amabilidad y dulzura de Esmeralda se descubría una mirada fría que pasaba inadvertida gracias a su deliciosa sonrisa. Marcos, médico y muy perspicaz, no tardó en advertir ciertas actitudes «molestas» en ella: no tenía dinero pero pedía comprar cosas caras o salir a cenar a lugares lujosos; de ser sumamente atenta y servicial, poco a poco pasó a mostrarse dueña de las situaciones; se quejaba de los amigos de Marcos que lo visitaban de vez en cuando; ponía mala cara cuando él iba a ver a algún familiar o salía a realizar sus actividades

profesionales; denigraba a las personas a las que Marcos decía querer…

Con su actitud dominante fue tomando posesión de todo, incluida la vida de su amante. En poco tiempo se había constituido en una figura siniestra con total poder sobre la casa. Marcos, que atravesaba un periodo crítico de su vida tras el fallecimiento de su madre, comenzó a sentirse cada vez más deprimido, desanimado, aislado, débil, desganado. Ni siquiera la escasa vida sexual mantenida le resultaba satisfactoria en ningún sentido.

Una noche, al regresar a su casa después de cenar con su hermana, tuvo que soportar una escena patética de Esmeralda, que lo acusó de serle infiel, mentirle, utilizarla.

Marcos decidió en el acto «extirparla de la casa». Tuvo que recurrir a la fuerza para obligarla a reunir sus cosas y marcharse. En medio del forcejeo ella se las apañó para llevarse una agenda con todos sus contactos, que enseguida utilizó para llamar a sus amigos con el fin de hablarles mal de él y contarles «secretos íntimos» de la relación, haciéndose pasar por víctima de un sádico.

También trató de seducir a dos de esos amigos; a uno logró conquistarle.

Esmeralda se presentó al principio como una mujer correcta, servicial, atenta y dulce. Su mirada fría se compensaba con la calidez de su constante sonrisa inicial. Pero poco a poco fue cambiando su actitud y la dulzura fue transformándose en un arma de dominio y autoridad. Quiso aislar a Marcos de todas sus relaciones para poder adquirir más poder sobre él. Utilizaba la palabra «cuidar», que en su fuero interno significaba «tenerlo en mis manos».

Marcos alimentaba una cierta debilidad por las palabras, en especial por las que lo hacían sentirse querido. Su madre, muy cariñosa con él, siempre lo llamaba con apodos dulces. Los mismos con los que lo llamaba Esmeralda en la intimidad.

Lo que interesa resaltar en este relato es la maldad del personaje. No obstante, para que alguien utilice de este modo la maldad debe antes encontrar la víctima adecuada y presentarse como poco menos que un ángel.

La maldad no sólo se advierte con claridad en el acto o los actos

malignos, sino en el giro de ciento ochenta grados que realiza este personaje en poco tiempo, al transformarse de ángel en demonio. Esto sorprende a la víctima y la debilita, ya que no le da tiempo para darse cuenta de quién tiene a su lado.

La explicación radica en que, cuando nos agrede alguien con quien estamos peleando, nos hallamos preparados para defendernos o devolver el golpe; en cambio, si el que nos ataca o nos daña es alguien a quien amamos, nos desconcertamos, se nos nubla el entendimiento, no sabemos cómo reaccionar.

Lo más difícil de aceptar en una infidelidad no es descubrir el hecho en sí, sino la conciencia súbita de no haberlo sospechado nunca. Lo más desgarrador es la revelación de algo que ni siquiera imaginábamos. Nos asustamos y nos preguntamos con quién hemos estado hasta entonces… Los recuerdos dulces, que se resisten a abandonar nuestra mente, se transforman en heridas sangrantes que duelen hasta lo más hondo, un sufrimiento que a veces se torna en algo muy difícil de soportar.

Pensamos que todo lo vivido fue una mentira, o por lo menos una irreparable equivocación. El pasado cambia su signo emocional, se instala en el presente y nos dice que nada fue como creímos. Nos ganan el desconcierto, la desorientación, incluso la culpa…

Si no aceptamos la realidad tal como es y pretendemos determinar cómo debe ser (o debería haber sido), pecamos de soberbios. Y la soberbia se paga cara. Cuanto más intentemos protegernos en ella, más al descubierto nos pondremos, más se notará que no sabemos, que no podemos, que no nos atrevemos.

El pasado es lo que fue. No importa que la versión que veamos ahora nos provoque sentimientos diferentes de los que sentimos entonces. Las cosas ligadas al tiempo no dan más que una posibilidad. Una sola vez pasamos por cada lugar. Cuando lo recorremos otra vez, ese sitio ya no es el mismo. «Uno no se baña dos veces en el mismo río», dijo Heráclito.

Sin embargo, necesitamos alguna sensación de estabilidad para no angustiarnos. Con respecto a la pareja, la necesidad es la misma. Se necesita contar con el otro para siempre y de la misma manera.

Hay parejas que se separan un tiempo y luego vuelven a unirse. No es fácil reanudar la relación, sobre todo porque durante ese

tiempo de separación ocurrieron cosas diferentes en la vida de cada uno. Es inútil ponerse mal si uno se entera de que durante ese periodo la ex pareja tuvo relaciones con otro/a. Eso no es infidelidad.

Aun así, siempre buscamos y necesitamos la estabilidad de un vínculo. Sentir que se puede tener confianza en el otro, que uno lo conoce, que no hay peligro, que el otro está y estará siempre conmigo. Se necesita sentirse en casa. Desde compartir el desayuno hasta apagar la lámpara por la noche, antes de dormir. Cuántas veces las separaciones empiezan con un «démonos un tiempo» como una manera de suavizar la desvinculación y negar la ruptura definitiva…

La búsqueda del otro para compartir la vida —no importa el sexo que se tenga ni qué se busque— es común a todos los seres humanos. Esa necesidad supera la necesidad sexual, por más que la incluya. Es una búsqueda de contención, de cobijo; en suma: de amor.

No siempre conseguimos encontrar esa estabilidad que necesitamos. Y sin embargo, sentimos que la perdemos al producirse una separación. Aunque no la hayamos hallado, igualmente la vivimos como una pérdida. Tal vez, en el fondo, nos pasamos la vida intentando recuperar aquel vínculo con nuestra madre cuando aún nos unía el cordón umbilical. Sólo que, ya crecidos, no necesitamos a alguien que sea todo para nosotros, sino a alguien con quien podamos ser nosotros mismos. No necesitamos a alguien que se haga cargo de nosotros, sino a alguien de quien también podamos hacernos cargo, como es el caso de los hijos o sus equivalentes.

La vida es un continuo movimiento evolutivo desde el nacimiento hasta la muerte. Es un tiempo fugaz, algo que se nos escapa, que huye de nuestra posibilidad de control. En cierta medida sabemos que somos como las hojas de un árbol que duran una estación. No nos queda otro remedio que obedecer a la naturaleza, ya que formamos parte de ella.

De todos modos frente al final hacia el cual marchamos, tenemos una posibilidad de rebelarnos, de detenernos, de cambiar de dimensión, de transformar el continuo movimiento del tiempo en

un punto estable, inamovible, seguro. Esa posibilidad la da el amor. Trascendemos a través del encuentro amoroso, nos proyectamos hacia el infinito, recuperamos la esperanza de poder siempre seguir…

Shakespeare escribe en uno de sus sonetos, el XXX:

Cuando callado y dulce rememoro
las cosas idas, y de un ser querido
la suspirada ausencia, a la par deploro
renovado penar y tiempo huido.

Y por mis muertos y el ayer que añoro
pleno de su esplendor desvanecido
con desacostumbrado llanto lloro
pues mi herida de amor ha renacido.

Sufro así por lejano sufrimiento
y oblo otra vez mi suma de pesares
como si la debiera todavía…

Pero si pongo en ti mi pensamiento
logro que toda pérdida repares
y que se acabe toda pena mía.

El amor es a veces la excusa de desórdenes emocionales que en realidad tienen que ver con situaciones propias del individuo previas al enamoramiento, que no hace más que exacerbarlas, ya que pone al individuo en un estado de gran sensibilidad.

Durante este proceso del amor pueden ocurrir cosas que dañan profundamente. Por ejemplo, las estafas emocionales, el peor de todos los engaños, no sólo porque son los más hirientes sino los que más secuelas dejan.

Incluyo aquí un testimonio real que no podría reflejar mejor la patología de los que usan el amor sólo para causar inmensos daños:

«Tengo 55 años, me llamo Jorge y soy arquitecto. Mi profesión no viene al caso, pero tengo que decírtela, entre otras cosas porque de eso vivo.

»Estoy aquí, frente a ti, para contarte mi historia porque necesito

compartirla con alguien que sepa escuchar. Los psicólogos saben hacerlo.

»Conocí a Iván hace aproximadamente cinco años. Fue de casualidad. De inmediato me sedujo: tenía 30 años, era simpático y sonriente. Me dieron ganas de volver a verlo, y se lo propuse. Se hizo rogar un poco, por lo que pasó un tiempo antes de concertar un encuentro.

»Yo, que acababa de cumplir 50 años, vivía solo, con mucha libertad. Nunca había vivido «en pareja», ni pensaba hacerlo tampoco en este caso. Pero algo en Iván me atrajo poderosamente.

»Era de la capital, pero hacía poco que se había mudado a la ciudad de La Plata, donde pretendía estudiar Periodismo. Esperé a que me llamara, hasta que un día lo hizo. Fue fantástico. Nos encontramos y, antes incluso de permitirme cerrar la puerta de mi piso, me besó. Jamás alguien me había besado así. Su saliva fue como una droga. Y empecé a enamorarme.

»Su presencia me resultaba irresistible, indefinible. Era como un vendedor de golosinas para un niño. Le veía con un brillo que lo hacía diferente… Y en cierta forma lo era porque, aunque pertenecía a una familia de humildes recursos, él transmitía todo lo contrario.

»Me había dicho que vivía con sus padres. Luego me enteré de que compartía un departamento con un amigo. Pero no le di importancia… Yo fui siempre muy sociable y siempre me gustó la gente joven. Todos los días había en mi casa alguien de visita. Por las noches venían amigos a tomar una copa, charlar, escuchar música… Pensé que Iván se incorporaría a mi grupo de amistades, pero de entrada se situó algo distante.

»Sólo nos veíamos cuando estaba solo, y las pocas veces que vino cuando había alguien percibí, por su tensión evidente, que se sentía incómodo. Después, aprovechaba cualquier ocasión para señalarme los defectos que encontraba en mis amigos a los que iba conociendo.

»Empecé a advertir que Iván me quería en exclusividad, y esto generó algo extraño en mí. Sentía que era el «elegido», cosa que me producía, por un lado, satisfacción y, por otro, expectativa y cierto miedo.

»Planeaba viajar a Europa. Había recibido la invitación de un

amigo que vive en la ciudad de Madrid para dar unas charlas sobre Diseño Paisajístico (mi especialidad), con la opción de quedarme más tiempo o para siempre. Me interesó la propuesta, y disponía de medios para cumplirla.

»Cuando Iván se enteró sufrió un extraño ataque, una bajada de tensión, agitación, dificultad para respirar y contorsiones del cuerpo. Tuve que llamar a una ambulancia. Ya en el hospital, los médicos se dieron cuenta en el acto de que se trataba de alteraciones de orden psicológico, de modo que sólo le pusieron un calmante.

»Una vez en casa, me dijo que no soportaría no verme más y me confesó que me amaba. De nuevo sentí esa sensación de ser «el elegido» y al mismo tiempo, miedo y angustia. Intuí que él era más fuerte que yo y que no iba a poder alejarlo de mí, ni deseaba hacerlo.

»Una semana antes de viajar, eché en falta una cantidad de dólares bastante importante que guardaba en mi casa. Le pregunté si los tenía él y me respondió, muy ofendido, que cómo podía pensar eso, y agregó que ahora entendía «mi juego»: lo trataba de ladrón para desprenderme de él y justificar mi alejamiento definitivo.

»Su empecinamiento en viajar conmigo se notaba en los manejos de que era capaz para lograrlo sin pedirlo. También mostraba su personalidad caprichosa y su desconocimiento absoluto de los límites. Por mi parte no supe ponérselos y, por tanto, no salvaguardé mi proyecto personal.

»Sentía una mezcla de culpa y de debilidad conjugándose con una extraña atracción sexual. Él tenía la habilidad de no explicitar sus deseos. Jamás me dijo: «Quiero viajar contigo». Hizo la parodia de un ataque, se llevó mi dinero y se mostró tan ofendido que tuve que pedirle disculpas.

»Decía: "Yo no voy adonde no me llaman", pero tenía una gran habilidad para hacerse llamar de donde se le antojaba, y para movilizar a la gente al son de sus caprichos.

»Forjaba alianzas secretas con personas que me conocían para obtener información de mí, o llamaba a números de mi agenda para averiguar la relación de esas personas conmigo, siempre sin identificarse. E incluso, como Yago en la historia de *Otelo*, se valió

de mentiras para provocarme una enemistad con uno de mis más queridos amigos. Por suerte, no lo logró.

»Con él me pasó lo que nunca me había ocurrido con nadie. Su presencia ejercía sobre mí un poder hipnótico que me empujaba a darle lo que me pidiera y decirle cosas que después me parecían una locura.

»Mis amigos enseguida se dieron cuenta de que me sucedía algo raro, porque no me veían contento ni emprendedor, y mucho menos tan sociable como antes. Cuando me reunía con ellos estaba ausente y malhumorado. Iba dejando de ser yo…

»El viaje a España se transformó en un conflicto, sin saber por qué. Con Iván a mi lado me sentía inmovilizado; sin él, atemorizado. Cuando él estaba en casa y venía algún amigo, me ponía muy nervioso y hacía todo lo posible para que se fuera.

»Iván ya se había adueñado de mi mente. Yo había dejado de ser yo. Viajé en las peores condiciones anímicas. Él me acompañó al aeropuerto. Antes de embarcarme le pedí que fuera a Europa, le dejé un poco de dinero y le prometí que le mandaría más desde allá (cosa que hice) para que viajara lo antes posible.

»Ya no me importaba que me hubiera quitado dinero… Cada maldad que me hacía desaparecía inmediatamente en el olvido, como si me hubiera dado una orden poshipnótica de borrarlo o restarle importancia. Y a pesar de todo… ¡sentía que no era yo!

»Mientras volaba, tenía la extraña sensación de que Iván me observaba, me mantenía maniatado. No era libre. Sabía, sin embargo, que debía llegar pletórico, liviano, sin conflictos. Era una oportunidad única para mí a esa altura de mi vida. En cambio, actuaba como si lo único importante, y mi última posibilidad de amor, fuera Iván. Logró imponerse como el protagonista de mi viaje. Y yo dejé de lado el resto. Ese jovencito había tomado posesión de mí.

»Durante los primeros meses me hospedé en casa de mi amigo, que a su vez me presentó a otra gente, muy dispuesta a ayudarme. Sin embargo, seguía pendiente de Iván. Todos me aconsejaban postergar su llegada; no me convenía tener a alguien a mi cargo.

»De pronto, un día pude volver a ser yo, y le escribí un *mail* en el que le pedí que no viajara. Me respondió que lo haría de todos modos, aunque debiera regresar al día siguiente. Llegó sin dinero…

Y yo fui a buscarlo.

»Como pude, con dinero prestado, alquilé un departamentito para los dos. Conoció a mis amigos y con todos se mostró a disgusto. Hacía gestos de indiferencia o, en algunos casos, de seducción. Luego me decía que alguno le había hecho insinuaciones sexuales…

»Desde que llegó Iván, me distancié de todas las personas con quienes había estado en contacto hasta ese momento. No faltó quien me dijera que era imposible que no me diera cuenta de que estaba arruinando mi proyecto al vivir con Iván, que no hacía nada, salvo perjudicarme la vida.

»Pude comprar un ordenador. Lo acaparó él; enseguida configuró su correo y sus «chats». Mientras, me invitaron a dar un curso de Diseño paisajístico en Barcelona y permanecí allí diez días.

»A mi regreso, en una oportunidad que tuve, pude espiar disimuladamente la contraseña de uno de sus correos electrónicos y, en un momento que no se hallaba en casa, lo abrí… Lo primero que encontré fueron varios *mails* de un hombre con el cual, durante mi ausencia, se había masturbado por teléfono. También vi otros mensajes a un amigo, en los que le decía que estaba harto de mí y que en cuanto consiguiera otra cosa me «largaría».

»Al mismo tiempo, el día de mi partida a Barcelona llamó a un amigo mío que estaba también en Madrid para proponerle un encuentro. Enterado de estas cosas, decidí —después de varios meses— poner fin a esa convivencia. Le compré un pasaje de avión y se fue.

»Lo primero que aprecié al regresar del aeropuerto, fue alivio. Recorría las calles por las que acostumbraba a caminar con él y me creía libre. Poco duró esa alegría. Pronto me invadió la culpa.

»Sus llamadas y mensajes eran continuos… Y otra vez empecé a esperarlos con impaciencia. Volvió a apoderarse de mi mente, lo que me hacía sentir aún peor que antes.

»Con Iván no se podía hablar: no escuchaba. No tenía la mínima capacidad de diálogo. Tergiversaba todo lo que yo le decía, retenía mis argumentos para hacerle comprender ciertas cosas, para luego utilizarlos para rebatirme cualquier planteamiento. Sus “reflexiones” no más que actitudes útiles en determinadas circunstancias, para lograr lo que quería.

»Mientras te cuento estas cosas y tú me escuchas, siento hastío y odio. Veo que tu cara adopta expresiones de asombro y de interés. Tal vez desees que esta historia termine. Esto fue hace cuatro años. Pero terminó hace apenas una semana. Falta mucho todavía…

»Sólo ahora comienzo a percibir qué me animó todos estos años a seguir con Iván, a pesar de que las evidencias me mostraban su egoísmo, envidia, soberbia, mentiras, ambiciones y especulaciones. Y que nunca me amaría.

»Como es común en estos casos supo seducirme con su amor exclusivo. Insistía en que yo no lo valoraba y no me daba cuenta de que él quería "cuidarme…", "protegerme" de esos amigos que "no me querían como él", que había dejado todo para vivir conmigo y que del mismo modo "habría abandonado todo si en lugar de Europa, me hubiera ido a Bolivia".

»Para mí, llegó a convertirse en una obsesión de la que no me libraba ni de noche ni de día. Me abrumaba una sensación extraña, como si mantuviera con él una especie de alianza sadomasoquista. Era como si una parte de mi ser lo rechazara porque sabía que no existía para mí, y la otra, morbosa, se entregara con placer a esa tortura.

»Nunca aclaramos lo de su relación con ese señor con el que se masturbaba por teléfono, ni lo de las opiniones y "planes" que le confió a aquel amigo por correo electrónico. Por el contrario, me acusó de violar su intimidad…, hasta que a la larga me hice cargo de esa culpa. Porque Iván tenía la habilidad de deshacerse de toda responsabilidad y achacarme a mí todo "error". A continuación venía el castigo: su indiferencia, sus críticas a mi persona.

»Pasados pocos meses y a causa de sus disimulados reclamos,"decidí" que volviera nuevamente a Europa. Él nunca pedía pero sabía manejarme para obtener lo que quería. Fijamos una fecha y reservé el pasaje.

»Sin embargo, la intuición me indicaba que no debía hacerlo, que algo estaba mal. La angustia y el dolor aumentaron terriblemente. En un momento de desesperación me animé y vulneré de nuevo su correo. Entonces encontré sus mensajes de amor a un señor francés pero que vivía en Nueva York, al que escribía desde hacía tres meses. Ya habían acordado encontrarse en

Madrid poco después de su llegada; recorrerían algunas partes de Europa y luego irían a vivir a Manhattan. Entre otras cosas, le decía: “Mi amor, me otorgaron la beca que pedí. Vamos a poder estar juntos como queremos…”.

»Escribí de inmediato a ese hombre, que me contó pormenores de su historia virtual —a punto de volverse real— con Iván. Era un buen hombre, estafado (aunque sin sospecharlo siquiera), lo mismo que yo.

»Al enterarse, Iván se desesperó. Primero me dijo que nada de eso era cierto, que había escrito en broma y que no pensaba ni siquiera conocerlo. Que me amaba a mí, que él me había elegido…

»Como no me dejé convencer, cambió de táctica y me amenazó con denunciarme por vulnerar su correo privado y que, con ayuda de un amigo abogado, hasta lograría que me quitaran mi carné profesional.

»El odio mostrado en esos momentos me aniquilaba. ¡Cuán lejos estaba yo de aquel proyecto de vivir en Europa, mejorar, progresar, abrirme a nuevos contactos…! ¡Tantas cosas malas me había dicho Iván y seguía diciéndome! Me calificaba de egoísta o pedante, me acusaba de no darle el valor que tenía… Nunca nadie me había insultado de esa forma… Él replicaba que sólo se debía a que nadie me conocía como él.

»En fin, a esas alturas yo ya no podía resistir más en Europa, así que decidí regresar tras un año y medio. Le pedí perdón, le dije que lo amaba y nos “reconciliamos”. Nadie lo aceptaba ni aprobaba mi relación con él. Amigos y parientes trataron de convencerme de que ese chaval no iba a cambiar nunca, que no permitiera que me destruyera la vida, que lo dejara.

»Varias veces lo intenté pero Iván no dejaba de llamar o mandarme mensajes. Continuaba controlando mi vida y llamándome mentiroso por nada. Él se ponía como ejemplo de virtud y me atribuía todos sus propios defectos.

»Así siguió esta relación a lo largo de la cual fui perdiendo día tras día un poco más de libertad. Ocurrieron muchas otras cosas siniestras que me confundieron y debilitaron. Pero la relación ya no tenía asidero. Iván se mostraba indiferente, si bien tal vez fuera otra artimaña para hacerme más daño todavía. Empecé a sospechar que le interesaba otra persona, aunque en aquel momento sólo insinuó

su aburrimiento en cuanto a nuestra relación, que para él ya no daba para más.

»Por mi parte, yo ya había optado por la ruptura y de solo pensarlo experimenté una sensación de alivio y liberación. De todos modos, lo mejor era permitirle pensar que hacía su propia voluntad. Por experiencias anteriores sabía que, cada vez que le planteaba separarnos, él se rebelaba: no porque me amara, sino porque el hecho de que no fuera él quien tomara la decisión significaba que yo tenía más poder.

»Por fin, una noche en mi casa, le dije que era mejor una relación sin compromiso, independiente. Se mostró de acuerdo; seríamos amigos. A la mañana siguiente se fue. Nos dimos un largo abrazo.

»A los dos días, me mandó un *mail* para decirme que no me odiaba, que siempre lo encontraría para conversar y que le costaba hacerse a la idea de no verme más… A continuación se despachó con una serie de acusaciones contra mi persona por mi "infidelidad" que, según él, era la causa de su sufrimiento y de nuestra separación.

»Como era de suponer, no aguantó que yo me mostrara indiferente y que diera muestras de que ya no deseaba vivir con él. A través de mensajes de texto me agredió con todas las palabras que pudo. Aunque yo no le contestara, continuó faltándome al respeto de las maneras más bajas, mostrando a las claras su tremendo y enfermo rencor… No conforme con agredirme a mí, se las ingenió para extraer información de mi correspondencia con algunos amigos, ante los cuales me acusó de infidelidad y otras cosas peores.

»Sin embargo, jamás reconoció su calculada maldad ni sus repetidas traiciones, de las que seguí enterándome unos días después, sin querer. Aunque ya no me importaba.

»Por suerte, he dado por terminada esta historia. Y ya no volveré atrás. Nunca más. Pero quiero saber por qué viví con Iván tanto tiempo y a pesar de todo. ¿Por qué…?

»Debo reconocer que en el fondo guardé siempre la ingenua esperanza de que me quisiera. Y de que sería capaz de sacar a la luz su mejor parte, por "mi buena influencia", por pensar que el bien siempre triunfa sobre el mal. Sé que no soy un santo, pero tampoco semejante demonio.

»Fui un iluso, no más. Creí que iba a poder conquistar su bondad y que me querría como tantas veces dijo. Quise creer en su fidelidad, en que yo había sido su “elegido”. Pero no era así, ni iba a serlo nunca.

»Me costó muy caro ese deseo de sentirme privilegiado. Lo mejor habría sido dejar esta historia en sus comienzos.

»Me costó muchísimo admitir que tenía más armas que yo para la lucha que provocaba. Me costó ser más humilde y reconocer que no podía permitirme el lujo de lidiar con alguien como él. Me costó por fin reconocer que, la mayor parte de lo que me decía, era mentira: ante todo, que me amaba. Nunca me amó. No podía amar.

»Y ahora que empiezo a ver la realidad tal como es, comienzo también a sentirme libre y vuelvo a respirar el aire de la vida. Tengo la sensación de que poco a poco voy despertando a un mundo que había abandonado hace varios años. De todas maneras, estoy y estaré por un tiempo convaleciente de esta enfermedad. Eso lo sé.

»Como sé también, que ahora conozco mejor mis límites y debo cuidarme mucho. Mi vida no puede perder más tiempo. Pero por el momento, al menos, cuento con la ayuda de mucha gente que me quiere y de mi propia capacidad de recuperación, que me permitió reconocer, aunque tarde, que el supuesto amor de Iván sólo fue un odio incomprensible que logró someterme durante mucho tiempo.

»He sintetizado lo más posible esta historia. Hubo, no obstante, muchas otras situaciones patéticas. Algunas cayeron en el olvido “poshipnótico”; otras quedaron en la superficie de la conciencia, pero no hace falta recordarlas más.

»Dime lo que quieras. Has escuchado bastante y tienes derecho a desahogarte tú también».

Este relato habla por sí mismo. De cualquier forma, me gustaría señalar ciertos detalles que conciernen a la personalidad de sus protagonistas. Como en el caso de Elvira, no es cuestión de catalogar a la gente como buena o mala. Las parejas se componen por consentimiento mutuo.

En Jorge se observa una ingenuidad y un romanticismo que, si bien aparece como un rasgo fuertemente masoquista, corresponde a las personalidades infantiles, al creer que no es posible que no los

quieran. En el presente caso va unido a un grado de tolerancia poco común. Jorge muestra una paciencia infinita (o casi), pues en el fondo no admite no ser el «elegido». Sin embargo, al final de su testimonio parece haber renunciado a esa aspiración omnipotente y haberse reconciliado con la humildad, para aceptar que no será siempre el niño mimado de su mamá. Esta experiencia de cinco «tormentosos» años le permitió madurar y revalorizarse por sí mismo en lugar de buscar su valía en el personaje siniestro que fue Iván. Maduró a través de la decepción y el dolor, pero lo logró al fin.

Iván padece una personalidad inmodificable, ya que no se permite aprender de las experiencias. No se da la posibilidad de aprender nada, puesto que se maneja con la omnipotencia de un psicópata. Sólo cultiva hacer mejor el mal. Es un personaje condenado al fracaso, al vivir exclusivamente para hacer daño y, por lo tanto, exponiéndose más de lo que se atrevería a imaginar. Es el típico ejemplo de la maldad: un personaje egoísta, frío y calculador como el de *El sirviente* o como el de *Luz que agoniza*. Logran éxito con algunas de sus víctimas pero tarde o temprano, con alguna les irá mal.

Jorge e Iván formaron una pareja sadomasoquista. El amor que existió por parte de Jorge fue infantil y casi incondicional. Iván, por su lado, nunca lo amó porque su carencia de sentimientos lo torna incapaz. Para él las afectividades son herramientas que usa para su beneficio. Su único objetivo consiste en obtener ventaja sobre los otros y destruir. Aunque la apariencia indique que la relación terminó, es probable que Iván intente el regreso, al necesitar seguir destruyendo.

Por lo demás esta historia habla por sí misma, por lo que huelga cualquier otro comentario.

19

Amor y géneros

«Todo lo que se hace por amor se hace más allá del bien y del mal».

FRIEDRICH NIETZSCHE

He hablado de la pareja desde varios puntos de análisis. También de parejas constituidas de todas las maneras posibles. Cada reunión amorosa de dos personas conforma una pareja diferente. Tal vez sea interesante ahora reflexionar sobre ciertas características que se imponen, en particular, a la pareja heterosexual, dado que justamente la componen, «como es debido», un hombre y una mujer. Esto supone complementariedades y diferencias pertinentes a los géneros femenino y masculino, al contrario de las características atribuidas a la pareja homosexual o lésbica, formada por personas del mismo sexo, entre las cuales en principio, no hay diferencias biológicas complementarias.

Un factor es considerar a la mujer y al hombre como seres humanos a la vez distintos y parecidos y, otro, considerar al hombre y a la mujer en función de su género y frente al sexo opuesto. En este último caso nos referimos a los géneros femenino y masculino «en función» del sexo opuesto (o sea: funcionando con relación al sexo opuesto).

Al encontrarse un hombre y una mujer y sentirse atraídos, ambos comienzan a experimentar ciertos cambios en el nivel biológico: las hormonas (testosterona y estrógenos) se ponen en movimiento y producen el deseo, ante todo físico. Este deseo puede surgir asociado a alguien que nos atrae o también puede ser inespecífico. En ese caso se busca de un modo más o menos manifiesto el objeto con el que habrá de satisfacerse ese deseo. Esto

es algo natural que sucede a nivel biológico. Es una necesidad que se pone de manifiesto o un objeto que despierta el deseo. Cuando el deseo ya está ligado a un objeto, se experimenta la *atracción*. Sentimos que (lejos de sernos indiferente) esa persona que nos atrae modifica nuestro ritmo cardiaco, nuestras pulsaciones y altera nuestro termostato, entre otras cosas. A continuación comienza el *enamoramiento* como proceso. Para que esto ocurra, entonces, la fuerza del deseo deberá concentrarse en un solo objeto de amor. En este proceso entra en juego una serie de neurotransmisores específicos, como la dopamina, la adrenalina y la serotonina, que hacen que uno esté más ágil, más entusiasmado y más feliz.

Después viene una etapa menos condicionada por los factores químico-biológicos: es la etapa del apego. Aquí influye también lo mental y lo espiritual pues se refiere a la unión de la pareja. Básicamente, intervienen dos hormonas del sistema nervioso: la oxitocina y la vasopresina. Estos conceptos pertenecen a la doctora Helen Fisher, de la Universidad de Rutgers.

Así es en la esfera puramente biológica. Pero todo esto podría expresarse de otro modo: en presencia del sexo opuesto, el cuerpo despide un olor peculiar que no sólo transmite algo en el nivel biológico, sino que también se comunica: las feromonas, portadoras de olores imperceptibles aunque muy excitantes, son el mecanismo físico natural de seducción. Aunque en apariencia no los percibamos.

Tanto el hombre como la mujer seducen, y cada uno ha sido dotado de recursos para utilizarlos con el fin de procrear, puesto que la seducción —que fomenta la atracción— incluye en su propósito cumplir con la ley natural de la reproducción. Con la seducción femenina, el hombre queda mejor preparado para cumplir su función biológica reproductiva, así como él, al seducir, prepara a la mujer para el contacto íntimo que permite la continuación de la especie.

De todas maneras —y aunque la seducción tenga su gran importancia— esto es más inconsciente que consciente. Las diferencias biológicas entre ambos sexos están perfectamente diseñadas para que tenga lugar el mecanismo de la reproducción. Esta perfecta complementariedad produce un acercamiento que revela otras diferencias que no siempre son tan complementarias.

Para comenzar, la forma de entrar en el clímax apropiado para la intimidad entre un hombre y una mujer es diferente en cada caso. Mientras que en el hombre la respuesta ante el estímulo es automática y prácticamente inmediata, la reacción de la mujer es mucho más lenta y necesita cierto preámbulo para poder entregarse con deseo. Si no hay caricias previas, palabras de cariño y una actitud afectuosa, es difícil que la mujer pueda acceder a la relación con la disposición adecuada.

Podría decirse que estos procesos son opuestos en la mujer y en el hombre: mientras que el hombre se encariña con la mujer a partir del acto sexual, la mujer necesita sentir cariño para disfrutar de la relación íntima con el hombre. Por lo menos, así sucede en el sentido clásico.

Con la revolución sexual de la década de 1960 y el movimiento feminista de la de 1970, los conceptos y las conductas de hombres y mujeres comenzaron a cambiar considerablemente. El machismo, que imponía al hombre un desempeño de proveedor y de figura fuerte, fue cuestionado y combatido. También se debatió la actitud sometida y pasiva de la mujer a la espera de que el hombre ganara el dinero, mientras ella se encargaba «sólo» del hogar y los hijos. Si bien en un primer momento los cambios propuestos fueron quizá un poco exagerados, con el tiempo se llegó a un concepto menos rígido de lo que representa ser varón y ser mujer hoy en esta sociedad.

Partimos de la complementariedad para llegar al compartir. Al tratarse de naturalezas diferentes, también son diferentes las maneras de pensar y hasta de sentir.

Como dice Sergio Sinay en su libro *Esta noche no, querida*: «Cuando un hombre está delante de una mujer, siempre siente que tiene que dar algo y la mujer siente que le tienen que dar algo. A la mujer se la quiere bella; al hombre, fuerte. El cuerpo, para la mujer, es un instrumento de placer y seducción; para el hombre, es un elemento de lucha (trabajo o deportes). El cuerpo en el hombre está mucho más separado de la conciencia que en la mujer; por tanto detecta con más dificultad sus dolencias. También el hombre está menos en contacto con sus sentimientos que la mujer, y como consecuencia tiene más dificultad que ésta para hablar de ellos. Inclusive con relación al amor, el hombre tiene tendencia a exigirse. Hacer el amor con una mujer significa satisfacerla. Y el hombre está

muy pendiente de cuánto ella se muestra satisfecha».

Recuerdo un caso de un paciente que se consideraba un «obrero de la cama». Cumplía con su función marital con esmero y dedicación. Desde los pies hasta la cabeza. El resultado era que su mujer se mostraba muy complacida y lo evidenciaba a través de los gemidos. En una ocasión por un problema relativo a la pareja, sugerí a mi paciente que viniera a una sesión con su mujer. Vinieron juntos y todo se desarrolló normalmente hasta que ella, para mostrar cuánto se sentía exigida por él, dijo que nunca había tenido un orgasmo con su marido, ni disfrutaba de la relación, pero no lo confesaba para no defraudarlo. El marido quedó petrificado.

Este episodio muestra no sólo el condicionamiento machista que existe incluso hoy en día, sino también la inutilidad de tal «esfuerzo». Victor Hugo, en un hermoso poema llamado «Te deseo», dice al final:

> Te deseo por fin, que siendo hombre
> tengas una buena mujer, y que siendo
> mujer, tengas un buen hombre,
> mañana y al día siguiente, y que cuando
> estén exhaustos y sonrientes
> hablen sobre amor para recomenzar.
> Si todas estas cosas llegaran a pasar,
> no tengo más que desearte.

Una paciente me decía hace poco que con su marido no podía hablar, al no encontrar temas. Él le reprochaba algunas cosas, ella se enojaba y le reprochaba a su vez. Le pregunté si había habido épocas mejores. Me respondió que, a lo largo de la vida de casados nunca hubo conversación. Él era el típico «macho» que no estaba nunca en la casa porque trabajaba en una empresa aérea. Ella había sido maestra, pero a partir de la boda dejó de trabajar. Lo acompañó cada vez que, debido a su trabajo, él tenía que cambiar de ciudad. Crió a sus tres hijos. Pero nunca conversaron.

Aunque sabemos que por naturaleza el hombre habla menos que la mujer y que sus temas, en todo caso, son distintos de los femeninos, hay uno que se impone en común: la vida compartida.

La necesidad de hablar se acrecienta con el tiempo; es una buena manera de sentirse en compañía. No tener de qué hablar con la propia pareja es como vivir sin verse. Un hombre y una mujer, enamorados o no, tienen mucho para aprender uno de otro. A lo largo de una convivencia se va descubriendo al otro y a su mundo. El mundo de la mujer y el mundo del hombre son distintos, pero en la medida en que se conocen, va resultando más fácil compartir.

Hay muchas cosas (actividades, temas para intercambiar ideas, reacciones) que el hombre ve como «cosas de mujeres» y viceversa. Dialogar es una de ellas y escuchar y dar valor a lo que se nos dice es crucial. Hay personas con las que de verdad cuesta mantener una conversación entretenida: son las personas que hablan con muchas frases hechas, muchos clichés y además no escuchan. Pero hablar de sí mismo, de las cosas compartidas en el tiempo, de aquellas situaciones de las que sólo el otro fue testigo junto a uno y sentirse atendido es muy estimulante.

Destaco, en fin, la importancia del compañerismo y de la comunicación en la pareja como algo de vital importancia, sobre todo cuando los hijos ya son mayores.

No puedo pasar por alto algunas de las múltiples formas y facetas de amor existentes entre dos individuos del mismo sexo: hombre y hombre, mujer y mujer.

El hecho de que la sexualidad entre dos hombres o dos mujeres no incluya la posibilidad de la reproducción «natural» no altera en nada los otros principios que hacen a la unión en pareja. La relación de dos mujeres o dos hombres enamorados tendrá también las características de quienes la componen, como en todos los otros casos de parejas heterosexuales.

En el relato de Jorge pudimos ver que el dramatismo de esa relación surgió de las fuertes características psicopáticas de Iván —así como su maldad— y de la personalidad más bien débil e infantil (al tiempo que omnipotente) de Jorge.

A menudo asocian las parejas homosexuales a situaciones de frustración y sufrimiento, o se las ve como una «imitación» de la pareja heterosexual (un ejemplo burdo: la película *La jaula de las locas)*. También se las tilda de ser generalmente promiscuas y, por lo tanto, infieles. Esto no es así, por lo menos no más que en

cualquier pareja heterosexual. La relación de una pareja homosexual tiene su propia autonomía y es como cualquier asociación amorosa entre dos seres humanos. La promiscuidad, la infidelidad y el sufrimiento ocurren según sean las personas, tanto se trate de hombre y mujer, hombre y hombre o mujer y mujer.

No obstante, si en algún grado se constata que en las relaciones homosexuales se sufre más que en las heterosexuales se debe, sin duda, a que estas parejas deben en la mayoría de las ocasiones vivir ocultándose por temor a la crítica, la censura, la condena y la burla del entorno.

Hay muchas teorías que intentan explicar la homosexualidad. Tal vez estos conocimientos revistan alguna importancia, pero el hecho es que es una elección natural, no consciente.

Felizmente, la Organización Mundial de la Salud, a comienzos de la década de 1970, dejó de considerar la homosexualidad como una enfermedad y una perversión.

Durante mucho tiempo los encuentros entre *gays* debían hacerse a escondidas, en lugares oscuros, generalmente sórdidos. No era casual: primero porque eran marginados; segundo, porque debían tener un lugar que permitiera identificarlos; y tercero, la sordidez de los locales daba cuenta de la desvalorización de su condición sexual.

Aún queda mucho por cambiar. Siempre hay —y habrá— personas prejuiciosas y soberbias que se adjudican el derecho de juzgar lo que está bien y lo que está mal.

El hecho es que esta «mala prensa» con que se ha culpado a la homosexualidad durante mucho tiempo fomenta los vínculos superficiales más que los profundos. Como si todo tuviese que hacerse clandestina y fugazmente. Como si una madre dijera a su niño que es feo hasta que él se lo crea y actúe como tal; sin tener en cuenta que, con el andar del tiempo y las experiencias de la vida, al fin descubrirá que no lo es. Así los homosexuales y los no homosexuales nos hemos dado cuenta de que todos tenemos los mismos derechos y merecemos amar a quien deseemos, con toda la profundidad, la ternura y el compromiso de que seamos capaces.

Los amores homosexuales no son de segunda categoría, entre otras cosas porque no hay amores que no sean de primera categoría. Porque, sencillamente, en el amor no existen las categorías.

La felicidad de una pareja —con independencia de los géneros— depende de varias cosas, entre ellas, la de creer que pueden ser felices. Las afinidades ocupan un lugar importante también, pero admitir que dos personas del mismo sexo o no, puedan convivir con felicidad es por lo demás importante para que esto se haga realidad.

Un paciente homosexual me decía que no creía en la pareja entre dos personas del mismo sexo. Le pregunté la razón y me respondió que no lo sabía, pero que siempre imaginaba una pareja formada por un hombre con una mujer. ¡Qué difícil iba a resultarle hacer un proyecto de vida en común con alguien, si descartaba la posibilidad de construirlo teniendo en cuenta sus tendencias naturales!

Hay jóvenes con clara definición homosexual que piensan en casarse y tener hijos. Y muchos lo hacen, pues nadie les enseñó a respetar su naturaleza. Les enseñaron lo que «debe hacer un hombre» y merced a eso complican su vida y la de muchos más.

No estoy realizando una apología de la homosexualidad, sino más bien concluyendo que el respeto a sí mismo es lo más importante. Quien no aprendió a respetarse no sabe respetar a sus semejantes.

Por fortuna, hoy día las cosas han cambiado bastante, en ese sentido. La homosexualidad es más aceptada; ya no es necesario tener mucho dinero o ser una figura famosa para que la sociedad la «tolere».

En la mayoría de los casos, resulta más fácil de asumir ante los demás dentro del marco de una pareja y un enamoramiento. Un paciente de 36 años, que siempre había ocultado su homosexualidad a la familia, convocó a sus padres para revelarles su «secreto» y contarles que tenía pareja y que su novio y él se irían a vivir juntos. Sólo así le fue más fácil.

Enamorarse da convicción y fuerza para cambiar cosas que en estado normal no nos atreveríamos. Y es verdad. Unos años más tarde, a este mismo paciente le tocó pasar un difícil momento de separación debido a que su novio «ya no lo amaba». Le resultó muy útil contar con su familia para sentirse acompañado y consolado. Cuando su padre, «a quien siempre le costó entender la homosexualidad», le preguntó por qué se sentía tan mal, él le

respondió: «Y ¿qué te pasaría a ti si mamá, por cualquier razón, se fuera de tu lado?».

La esencia de cada uno se proyecta hacia todos los rincones de nuestro ser y está presente en nuestra manera de vivir cada instante. No podemos negarla, ni ignorarla, ni maltratarla, sino dejar que cumpla su función básica de vivir.

20

El duelo

«Únicamente aquellos que evitan el amor
pueden evitar el dolor del duelo».

JOHN BRANTNER

Todo lo que nace a la vida entra en el tiempo. Todo lo que entra en el tiempo se encamina hacia la muerte. Durante muchos años en nuestra vida hemos pensado que la muerte estaba muy lejos. Intelectualmente sabíamos que nos llegaría un día, pero en la vivencia nos sentíamos inmortales. Más tarde, sin embargo, terminamos reconociendo nuestra finitud y, en el mejor de los casos, nos resignamos a ella.

Todo termina. La vida deshace las amistades de la juventud. Y nuestros primeros amores, aquellos que prometimos llevar siempre en el corazón, quedaron transformados en recuerdos de color sepia.

Frente a este fluir cambiante de la vida, nos apegamos a las cosas y a quienes amamos. Estar con alguien que nos hace sentir amados es una felicidad. Vivir y disfrutar de ese amor significa involucrarse con la vida, hacerle honor. Amar es vivir.

Así a lo largo del tiempo vamos cambiando y también cambian nuestros sentimientos. Una relación que ha llegado a ser muy importante para nosotros deja de serlo sin que nos demos cuenta ni cómo ni por qué. Sucede naturalmente.

Otras veces, la vida nos arranca a quien teníamos al lado, a quien amábamos, sin que estemos preparados para ello. La ausencia y el vacío a los que somos arrojados nos duelen profundamente. Ese desgarro nos lastima, nos hiere tanto que, en algún momento, sentimos que la vida no vale la pena.

Sin embargo, mucho o poco después nos recuperamos. La vida

es noble y siempre nos devuelve la posibilidad de volver a empezar. Aunque tal vez uno piense que ya es tarde.

En ocasiones gozamos de una nueva oportunidad… Aunque nunca sabemos cuándo terminará. Por eso debemos tener presente siempre que, en verdad, nada dura. Sólo existe el momento, el ahora. Si lo recordáramos más a menudo, sin duda viviríamos mucho más plenamente.

En el filme *La tregua*, del cineasta argentino Sergio Renán, un viudo cincuentón con tres hijos ya mayores, se enamora de una muchacha joven que comienza a trabajar en su despacho. Después de varios años de vida resignada al tedio, encuentra en este amor el placer de vivir. Aprende a ser feliz. No obstante, ella cae enferma y muere pocos meses después de iniciado el romance. Se queda desconsolado. Nadie sabe qué decirle. Su hijo mayor se acerca a él, en el momento final de la película, y le dice: «No era ella, papá… Eras vos».

Y así nos ocurre ante la muerte. Todo depende de cómo se ubica uno con sus propios recursos, ante la desaparición del ser amado, cómo se hace para volver a ponerse en funcionamiento y seguir amando. Como el personaje de *La tregua*: el que se permitió todas esas vivencias nuevas y maravillosas, el que las sintió, fue él. Ella había sido el estímulo necesitado, sin el cual no habría vivido lo que vivió…

No esperemos consuelo ante este tipo de pérdidas. Lo mejor que podemos aguardar en una situación así es que el mismo amor nos permita sentir agradecimiento por lo vivido… El único consuelo real es el de no perder la conciencia de que lo hemos disfrutado.

En su última sesión con R. Desoille (creador de la técnica de «ensueño dirigido»), una paciente le agradece su ayuda por aflorar su pasado del inconsciente y apoyado en la toma de conciencia. Y concluye: «Ahora siento menos miedo de que esta vida se apague, porque también he logrado tener mejor memoria de haber vivido, y eso me permite que me parezca más normal la idea de que un día dejaré de existir, ya que ahora tengo la sensación de haber existido».

La carta que transcribo a continuación pertenece a un hombre

que hace menos de un año quedó viudo. Perdió a su compañera de toda la vida y en estas dos páginas, que les escribe a sus hijos, da cuenta de su amor por ella y de cómo la necesita para seguir amándola.

«Hijitos de mi corazón:

Quiero con estas líneas decirles algo que está dentro de mí y que no me animo a revelar personalmente al estar seguro de que me embargaría la emoción y no podría hablar.

Desde que mi amada Ema me dejó, no tengo paz. Cuanto veo, hago o toco me recuerda su presencia. Estoy seguro de que su alma está alrededor de mí.

Me angustio por cualquier motivo, no tengo ganas de hacer nada ni de preocuparme por cosa alguna. Es como estar vacío de todo. Mi único deseo es que Dios se apiade de mí y me lleve cuanto antes adonde ella está, mi amada.

No quiero ir a ningún lado, quiero quedarme aquí, donde está su presencia. Les ruego que cuando yo muera, no sufran y piensen que Mami y yo hemos vivido una larga y hermosa vida y que nos hemos ido orgullosos de la grande y hermosa familia que dejamos.

Les pido también que, cuando sea el momento, no me hagan velatorio ni ceremonias. Sólo como hicimos con Mami: que la funeraria venga a buscar mis restos y los lleve discretamente al cementerio y me entierren con mi Ema, para así estar juntos para siempre.

Ustedes sigan con sus vidas y sus anhelos, y recuérdennos con cariño, así podremos descansar en paz.

Ruego a Dios que los bendiga y que los colme de salud, bienestar y felicidad. Los quiero con toda mi alma, Papi».

Esta carta conmovedora y sincera, además de mostrar el sufrimiento por la pérdida de su amada, refleja la identificación que él hace con su mujer muerta. En ese momento quiere morir, ya que morir es una forma de estar con ella. Esto hace pensar en Juan Ramón Jiménez cuando dice, refiriéndose a su mujer muerta: «Qué gusto este, el de hacer todas las cosas como ella las hacía».

En el dolor y en la muerte uno se siente más unido al que partió.

El duelo no sólo se refiere a la muerte. La muerte también es algo simbólico de las cosas que cambian. En ese caso entendemos lo

que muere como algo que se renueva o que da la oportunidad de renovarse. Sin embargo, en el momento en que sucede la ruptura o el alejamiento uno siempre se resiente y, a veces, hasta cree que no podrá salir nunca de ese estado.

Para que podamos seguir viviendo las experiencias que nos otorga el día a día es necesario darles espacio en nosotros. Aunque nos creamos que el amor que vivimos hoy es el único, debemos aceptar que todas son experiencias que necesitamos asumir y de las cuales aprender. Aprender lo que es estar con alguien, lo que es perderlo, lo que es volver a tener una oportunidad y, sobre todo, aprender que cuanto nos ocurre, por muy doloroso que nos parezca, puede ser positivo, si sabemos mirarlo objetivamente.

Sufriremos menos si no nos encaprichamos con el deseo de que la realidad sea como a nosotros nos conviene. Estaríamos a salvo de muchas penas si supiéramos que lo que viene después será lo acertado.

De cualquier modo, es necesario el sufrimiento inicial tras una pérdida significativa. Sin eso no habría duelo.

No se trata de no sufrir nunca, y mucho menos de encontrar fórmulas para no sufrir. El desconsuelo es un sentir legítimo, en ciertas situaciones de la vida.

Lo que sí hay que tener en cuenta es que muchas veces sufrimos por el modo en cómo vemos las cosas, por el lugar desde donde nos situamos para mirarlas, por la subjetividad con que las evaluamos. No hay duda de que somos tendenciosos a la hora de aceptar o rechazar lo que nos ocurre. Si responden a lo que queríamos, son buenas; si no es así, son malas.

En cambio, si dejamos que las piezas sean como pueden ser, a la larga nos daremos cuenta de que nos beneficiamos.

Así como el amor comienza, un día termina (si ha de terminar). El enamoramiento es espontáneo, sorpresivo y repentino. Nos referimos al proceso que se inicia de esa manera. Pero todo enamoramiento lleva su tiempo para evolucionar. De la misma forma, cuando llegan el desenamoramiento y el cambio en los sentimientos, no ocurren de un día para el otro. Sea cual fuere la causa de una separación es inevitable durante cierto tiempo, pensar, recordar, tener en cuenta al otro. A veces, uno repite mentalmente

las últimas situaciones junto a él y las va modificando mentalmente según lo necesita para sentirse más dueño de la situación. Uno imagina que vuelve al momento de la ruptura y que dice o hace lo que no hizo ni dijo en su momento. Son partes del duelo. Son formas de despedirse. Son maneras de reacomodar los elementos para «hacer lugar» a lo que sigue.

Hasta que al fin uno se da cuenta —y empieza a aceptar— que no es sólo la otra persona la que se va, la que se aleja definitivamente, sino también y fundamentalmente, esa parte de uno que estuvo unida a esa persona.

Aquel que la amaba ya no existe. Aquel que quería compartir la vida con ella, aquel que imaginaba lugares y momentos de ensueño para ofrecerle, también se va. Y no volverá.

Si en el afán de hacer ver que «no me duele separarme de tal persona», uno cae en la psicosis de negar la pérdida en lugar de asumirla, queriendo perjudicar a quien fue su amor y ratificando en todo momento el odio y el rencor, está lejos de hacer un buen proceso de duelo y una real despedida. Los fantasmas del pasado chocarán con las nuevas oportunidades y la «fiesta maníaca» terminará de repente.

En una historia anónima un hombre había perdido el amor de su amada. Su sufrimiento era espantoso, no tenía consuelo. Buscó diversas formas de calmar su dolor, pero ninguna le sirvió. Entonces un amigo le aconsejó ir a ver a un sabio, que conocía el secreto para hacer desaparecer los sufrimientos. Agradecido, este hombre buscó al sabio y cuando lo encontró le expuso su caso.

—Para remediar tanto dolor —dijo el sabio— tengo lo que usted necesita.

—¿Qué es y qué tengo que hacer? —preguntó el hombre, suplicante.

—Le voy a dar este té; tómelo dos veces al día. Una por la noche y otra por la mañana. Le aseguro que al cabo de seis meses ya no sentirá dolor.

—¿Tan bueno es el té? —inquirió esperanzado el hombre que sufría.

Y el sabio respondió:

—No es el té. ¡Es el tiempo!

El caso siguiente tuvo lugar el 31 de diciembre de hace unos cuantos años. Me llamó una mujer desesperada pidiéndome que la atendiera, a pesar de la fecha. Un colega le había dado mi número. No pude decir que no dado el nivel de angustia que transmitía su voz. Fue difícil entender lo que decía a causa de sus sollozos, de manera que, como ese día no trabajaba, le di turno para una hora más tarde y la esperé intrigado.

Como es de suponer, llegó antes de la hora. Se trataba de una joven de unos 30 años, bajita, de pelo ensortijado. Su cara estaba empapada de lágrimas, a pesar de que continuamente se las enjugaba con pañuelos de papel. Se llamaba Marina. Entre sollozos comenzó a contarme qué era lo que tanto la aquejaba: «Pablo… mi novio… se fue…».

Luego, con la voz entrecortada por el llanto, comenzó a contar la historia: «Pablo era compañero de la facultad. Nos hicimos novios porque él me lo pidió. Yo, en esa época, no estaba enamorada de él aunque me gustaba. Siempre me gustó.

»Empezamos a salir y me propuso tener relaciones. Al principio yo no quería, pero él insistía. En realidad no es que yo no quisiera pero tenía miedo, miedo a enamorarme mucho. Al final acepté. De verdad fue maravilloso. Me hizo sentir la mujer más linda del mundo. En poco tiempo, Pablo se transformó en un dios para mí. Él lo era todo. Estábamos casi siempre juntos, y si no, estaba presente de igual modo. No veía más que a través de sus ojos. Él me decía que nos casaríamos pronto y nos iríamos a vivir a Estados Unidos. A mí siempre me había gustado la idea de vivir allí.

»Un día me dijo que, para ahorrar más dinero para nuestra boda y nuestro viaje, iba a empezar a trabajar en una empresa de turismo los fines de semana. Así que ya no podíamos vernos ni sábados ni domingos. Yo me quedaba todos los fines de semana en casa, pero estaba contenta porque era para agilizar la boda y el viaje.

»Una amiga vino a verme y me dijo que había visto a Pablo el sábado anterior, cenando en un restaurante con una chica y otra pareja. Dijo que no pararon de abrazarse y besarse.

»No lo pude creer. Cuando nos vimos le hablé de lo que me había enterado. Al principio lo negó, pero al tener la prueba de mi amiga no tuvo más remedio que reconocerlo. Me explicó que no tenía ninguna relación con esa chica; que era la hija de la dueña de

la empresa de turismo y que, como nunca salía, la madre le había pedido que la llevara a algún lado.

»Insistió en que lo importante era nuestro proyecto y que me quedara tranquila porque él estaba haciendo todo lo posible para que pronto nos casáramos y viajáramos. Le creí.

»Pasado un tiempo, me dijo que tenía que hacer un viaje a Brasil por trabajo y que volvería en diez días. Lo esperé. A su regreso vino muy cariñoso, me trajo regalos, hicimos el amor varias veces seguidas y me prometió que pronto haríamos nuestro viaje. Estaba feliz de haberlo recuperado.

»Un mes más tarde —a esas alturas nos veíamos poco, porque él quería reunir suficiente dinero— descubrí en su portafolio entre varios papeles unas invitaciones a su boda celebrada antes de viajar a Brasil.

»¡No podía ser! Pero sí… ¡Se había casado!

»Tuve una crisis nerviosa, le pegué, lo insulté. Se defendía pidiendo que le dejara explicarse: nuestra relación no corría peligro; todo lo hacía por nosotros, porque sólo me quería a mí; para él el casamiento no significaba nada y se había casado a sabiendas de que se separaría al poco tiempo. Que la madre de la que ya era su esposa le pidió casarse con su hija como un favor, al padecer una enfermedad incurable por la que no viviría mucho. Lo convenido fue casarse y separarse.

»Me aseguró que en tres meses obtendría el divorcio para casarse conmigo. Y me encargó iniciar los trámites del pasaporte y del visado para Estados Unidos; él se encargaría de los pasajes. Me preguntó si me parecía bien reservar para finales de diciembre, hacerlo coincidir con la fecha de mi cumpleaños. Le contesté que sí. Y otra vez le creí. Y seguí siendo la novia con quien tenía relaciones y proyectos.

»Pasados los tres meses, me dijo que iba a pedir los pasajes y que ya podíamos preparar las maletas, al estar su divorcio bastante adelantado. Por supuesto podríamos casarnos pronto. Saldríamos el 26 de diciembre; ese día era el 16.

»Pasó una semana. No volví a verlo. Su teléfono no contestaba. Averigüé dónde vivía con su mujer y me presenté. Hacía dos días que se habían ido a Estados Unidos definitivamente.

»Nunca trabajó en una empresa de turismo y su mujer gozaba de

plena salud. Lo más triste es que no dejó ningún mensaje para mí».

La entrevista fue muy larga. Marina estaba destruida. La habían estafado sentimentalmente. No importaba por qué había sido tan ingenua. Lo más conveniente era contener su sufrimiento y apuntalar lo más rápido posible su autoestima. Para eso en los días subsiguientes tuvimos varias sesiones con allegados a ella (familiares, amigos, compañeros de trabajo, etcétera). Fue difícil para Marina recuperar la sensación de ser alguien, de tener alguna importancia. Se había dejado vaciar por Pablo, al parecer un experto en destruir víctimas. Ella no obtuvo ningún beneficio secundario de toda esta triste historia, salvo el de poder sacarle partido a lo vivido y aprender de sí misma. Su crecimiento a partir de esta experiencia es lo único que dio sentido al triste abuso del que fue víctima. Fue un mal amor.

Algunas víctimas, como Marina, tienen la suerte de no volver a ver nunca a su estafador. Ni ellos las buscan, quizá porque consideran que ya no queda nada para exprimirles, o porque encontraron algo mejor. Pero muchas veces ocurre que vuelven para seguir destruyendo hasta el final.

El amor siempre está ligado a las grandes felicidades o a las grandes infelicidades. Es un camino que tiene subidas y bajadas. Como dijo aquella paciente que mencioné antes: «Los comienzos del amor son siempre estimulantes, y los finales son trágicos o aburridos».

Esto no quiere decir que no exista también alguna estabilidad en el amor. Pero a veces resulta que transitar por los caminos del amor es como cruzar por un terreno minado. Uno no termina de saber con quién está. Sin embargo, también se puede amar sin tanto riesgo aunque el enamoramiento nos ciegue al principio.

Tanto en el caso de Jorge con Iván como en el de Marina con Pablo, todo habría sido distinto si hubieran podido *dar importancia y recordar* las ofensas y los actos incorrectos que sus parejas habían cometido al comienzo de la relación.

Un empresario norteamericano de éxito y millonario decía que el triunfo de sus negocios se debía en parte a que él nunca le había dado a nadie más de una oportunidad. Tal vez sea algo para tener

en cuenta en el amor.

La relación de Regina y Edgardo, por ejemplo, contaba en apariencia con todas las desventajas para que uno pensara que había entre ambos otros intereses, muy distintos al amor. No obstante, ambos se gustan de verdad, se respetan y se quieren. Se hacen bien mutuamente. Es un buen amor.

Respecto a la estabilidad en la relación amorosa, claro que existe. Cuando las pasiones cesan y el respeto y el compañerismo toman su lugar, la vida se desarrolla sin grandes sobresaltos. Sólo que, como en las películas, la historia termina cuando ya todo está bien. Lo que sigue no despierta mayor interés. Y uno prefiere quedarse con el sabor dulce del último beso de los protagonistas.

Aquello que muestra lo sublime o lo sórdido del ser humano nos estimula porque, de alguna manera, vemos algo de nosotros retratado en esas situaciones. Podemos lamentarlas, pero también podemos agradecer el haberlas vivido, sobre todo cuando hemos aprendido de ellas. El aprendizaje es tan extenso y tan intenso como nuestra propia vida. Al final, el sentido de nuestros pesares vividos viene dado por lo que hayamos podido aprender de ellos.

Estas realidades oscuras del amor existen, como existen en el ser humano. Estos malos amores son los que nos tornan prisioneros de la persona a la que amamos. Y aun así, el amor es libertad.

Tal vez, entonces, lo que nos esclaviza en una relación no sea el amor, sino ciertas imitaciones falsas que algunos venden y a un precio más caro.

De algún modo Marina tenía razón al temer enamorarse de Pablo. Ella se sabía débil, proclive a la dependencia y carecía de otras satisfacciones sexuales o afectivas. El miedo a una entrega total tenía sentido, pues corría el riesgo de una caída libre al vacío. Tal como fue.

Con el tiempo, Marina mejoró. Llegó a tener la sensación de que no le había ocurrido aquel largo episodio. Se recordaba a sí misma como si fuera otra. Ella, pero otra.

Mientras vivía la falsa relación con Pablo, pensaba que no podría vivir sin él. Después se preguntó cómo había podido estar con él.

Al principio cuando descubrió todo, no se daba cuenta de lo que sentía; lo llamaba «asombro». Con el tiempo la invadió el odio y tuvo varias fantasías de matarlo o agredirlo despiadadamente. Pero después, al fin, llegó la indiferencia. Afirmaba que ya no le importaba nada, pues no lo recordaba ni se recordaba en el contexto de aquella relación. Cuando llegó a esto, ya habían pasado varios años.

Como en la época del pleno romanticismo, aún hoy bastante gente piensa que amar mucho es sinónimo de sufrir mucho, y viceversa. La palabra «amor» sigue todavía muy asociada al sufrimiento y muy cargada de historias de fantasmas; fantasmas que hablan de abandonos, desplantes, esperas inútiles, sometimientos, desengaños. Esto es así porque de verdad se puede sufrir en y con el amor. Pero no es lo único. Ni tampoco el único tramo del amor que cuenta es el del final, o el del comienzo. Los finales son siempre tristes, ya que es triste desprenderse de algo o de alguien que nos acompañó bastante tiempo.

Pero todo tiene su final en esta vida. Gracias a eso pueden suceder otras cosas en ella. Las vivencias se reciclan, los recuerdos cambian.

¿Qué pasa después del comienzo y antes del final? ¿Cuál es el «tono» en el que se desarrolla el amor?

Hay una bonita canción francesa, cantada por Françoise Hardy, que pinta muy bien el amor en su funcionamiento cotidiano. La letra dice que la primera alegría del día es despertar juntos por la mañana y recibir las primeras caricias. Es tomar conciencia de las cosas lindas que nos esperan.

También dice que la primera cosa fea del día es cuando su pareja se va y oye la puerta cerrarse y el coche arrancar. Pero el día pasa rápido y pronto él está de vuelta. Finalmente, la última alegría del día es cuando la lámpara se apaga…

Si bien esta letra muestra una relación de cierta dependencia, al reconocer que es feliz cuando él está y triste cuando se va, no podemos negar a una relación de amor una cierta dependencia mutua. Y esto es así porque el interés de uno por el otro es hondo.

Tampoco vamos a hacer el papel de controlados y afirmar que,

aunque estamos enamorados, no nos modifica en nada que el ser amado esté o no con nosotros. Eso no existe. El enamoramiento y el amor consecuente son «estados alterados de conciencia» y, como tales, el funcionamiento vincular es distinto del común de los vínculos. Inevitablemente habrá siempre en estos casos una cierta dependencia.

Antes hemos hablado de la dependencia enfermiza, cuando la persona renuncia a sí misma y a su propio bienestar, cuando con tal de estar con el amado deja de lado su dignidad y su importancia como persona.

En lo cotidiano de una relación amorosa, el otro es básicamente un interlocutor válido, aquel con quien comparto las cosas que me pasan en el día, lo que siento. Y también es lo que espero que el otro haga. El otro, nuestro compañero o compañera, estará siempre incluido en nuestros pensamientos, en nuestros proyectos.

En una verdadera pareja, se piensa en plural. Claro que, como dice Rosa Montero en *La hija del caníbal*: «Convivir es ceder. Es negociar con otro, pagando siempre un precio, los minutos y rincones de tu vida. Esa entrega de tus derechos cotidianos se hace, por supuesto, a cambio de algo. Cobijo, compañía, sexo, diversión, complicidad».

Muchas cosas se modifican al convivir con alguien. En los comienzos del enamoramiento uno se siente capaz de todo. Con el tiempo las cosas van «poniéndose en su lugar». Y no hay duda de que es mejor tener a alguien con quien divertirse, sentirse cobijado, acompañado, gozar del sexo, que estar solo y no tener a quién decirle «buenos días» al despertar. Es mejor siempre que pueda mantener mi libertad de elegir lo que quiero y necesito, sin ser juzgado por ello.

Durante el desarrollo de la relación amorosa, se necesita saber dónde está el otro, adónde va, qué hizo. El otro es, de alguna manera, una parte de uno. Pero una cosa es la necesidad de saber, ya que se comparte la vida, y otra controlarlo, con el afán de modificar lo que a mí, por alguna razón, no me gusta. Manejarlo para que las cosas sean como yo quiero.

A diferencia de la mujer, al hombre le cuesta hablar de sus cosas personales. Pero el mundo del otro merece la pena ser explorado para conocerlo más. Si todo queda en un «Eso a mí no me interesa»,

empobrecemos la comunicación. Tal vez lo más importante en una convivencia sea escuchar al otro, no dar por supuesto que ya sé lo que me va a decir. Esos hábitos van dificultando la relación a largo plazo, hasta que de repente las dos personas descubren que ya no tienen nada para decirse.

Entre el comienzo y el final del amor se está junto al ser amado. Conviviendo. Y además de quererse, de estar al tanto uno del otro, de tener la tranquilidad de contar con él, de disfrutar de la complicidad, de compartir el humor, de sentir su protección, es necesario saber y poder conversar, ya que en el futuro, en la vejez, será lo único que podrá restablecer lo perdido.

El comienzo del amor es tremendamente estimulante, sea porque empiece con un «flechazo» y una exaltación inmediata de la persona en todos los sentidos, o con la suavidad que el zorro le propone al Principito. Con el comienzo de un amor se da empuje al inicio de una relación, la vida se renueva y nosotros con ella. No hay nada que pueda comparársele.

El final del amor, de alguna manera, es siempre estrepitoso. Ya porque la ruptura es violenta, ya porque es controvertida, o porque termina en dolorosa decepción. Según cómo finalice será la recuperación de los ex enamorados. Y así será también el próximo destino.

Con el tiempo todo se repara y hasta se olvida, pero cuando hubo un gran amor los vestigios de éste perdurarán en el otro —aunque casi invisibles— para el resto de su vida.

21

Actitud para amar

«El amor hace pasar el tiempo;
el tiempo hace pasar el amor».

PROVERBIO ITALIANO

Recibí un día una llamada que me sorprendió. Una mujer, Laura, me pedía con urgencia una consulta pues quería matar a su marido. Le di hora para ese mismo día a las seis de la tarde. Se trataba de una hermosa mujer, muy bien vestida y cuidada, bellos ojos verdes, pero a pesar de su gran vitalidad se la percibía muy triste. Me contó que su marido trabajaba en una importante empresa, que ahora tenían dinero a pesar de haber partido de cero. Se casaron cuando aún eran casi pobres y, para ayudar al marido, no sólo crió sola a sus hijas, sino que también trabajaba. Decía haber vivido para allanarle su próspero camino mientras que, a cambio, él siempre la había maltratado en el matrimonio (no durante el noviazgo). Nunca la satisfizo sexualmente, no la buscaba y se masturbaba en lugar de hacer el amor. Por si fuera poco padecía eyaculación precoz.

Afirmaba haberse casado enamorada, convencida de que su marido también lo estaba de ella. Pero también dijo que el casamiento había sido el fin inmediato de la relación amorosa mantenida hasta entonces.

Ahora sucedía lo mismo que hacía algunos años: la había engañado. Y si bien la vez anterior se lo perdonó tras un fuerte enfrentamiento, esta vez no lo haría.

Él lo negaba, pero ella había averiguado todo y la tarde anterior se instaló en la esquina de la casa de la amante, sabiendo que estaba allí, para sorprenderlo cuando se marchara.

Apenas lo vio salir, sintió que la espera no había sido en vano.

Se le abalanzó y comenzó a insultarlo a viva voz. Él intentó en vano apaciguar asegurándole haber estado en una cita de trabajo (ambos trabajaban en la misma empresa). Ella le destrozó la camisa y la chaqueta; luego se le colgó del cuello y, de no haber acudido alguien a apartarla, tal vez lo habría matado, según me aseguró.

El marido debía de estar bastante asustado. Ella aseguraba que no podía contenerse, asustada también. Siempre había sido muy vehemente, pero en esta ocasión sobrepasaba todos los límites. Cuando hablaba del marido utilizaba palabras denigratorias y pocas veces lo llamaba por su nombre.

No fue difícil advertir que esta mujer tan vital y hermosa se sentía frustrada desde hacía tiempo, dado que el marido jamás la satisfacía. Para colmo, ella suponía completamente satisfecha a la otra mujer.

Contaba que durante muchos años el marido se acostaba cada noche y —«como a propósito»— hacía un simulacro de relación sexual con la almohada, con gemidos y hasta con varias eyaculaciones. En apariencia estaba dormido. Ella, a su lado, sentía una rabia enorme, como si él la obligara a verlo hacer el amor con la amante. Al mismo tiempo, Laura se excitaba. Lo despertaba gritándole, pero al parecer él tenía un sueño muy pesado, de modo que sólo cambiaba de posición y seguía durmiendo. Esto había sido así siempre.

Ella reconocía sentir que su marido tenía una deuda pendiente, desde hacía mucho. Vivía pensando en eso. Y lo padecido durante los treinta años de matrimonio explotaba en ese momento como un festival de fuegos artificiales.

De inmediato se relajó durante la entrevista y reconoció haberse sentido cómoda conmigo.

Era una mujer muy inteligente y rápida para captar las observaciones que le hice. Su desesperación tenía que ver con que —merced a la infidelidad descubierta del marido— ella encontraba el derecho de reprocharle cómo la había usado egoístamente, sin darle a cambio ni amor, ni sexo, ni comunicación, ni compañía a lo largo de la convivencia. Sin embargo, sí le daba a otra el cariño que ella nunca recibió de él.

Hasta los 10 años había sido hija única y era «la nena de papá». El padre la adoraba, la llevaba a todas partes y con orgullo

proclamaba a todos que era su hija. A veces hasta dormían juntos. Pero luego nació su hermana y, de golpe, el padre la dejó de lado para dedicarse a la más pequeña. Y así siguió siendo en adelante, incluso en la adultez. La preferencia del padre por su hija menor era evidente.

Laura sufrió mucho ese «destronamiento irreversible». El disgusto se acentuó cuando el padre murió y en su testamento dejó todos sus bienes a la hija menor y nada para ella, «ya que Laura está en una excelente posición económica y no necesita nada».

Con el tiempo algunas cosas cambiaron: pudo separarse, doblegó sus arrebatos y su desesperación, aprendió a tener otra comunicación con su ex marido y pudo permitirse algunos (pocos) encuentros con otros hombres.

Su queja pasó a ser otra: se sentía sola. Con mucho trabajo logró hacerse con algunas amigas nuevas, pero la queja por no encontrar un hombre era permanente. En teoría, lo tenía todo para conquistarlo. No obstante, hubo que asumir el odio que sentía por el padre para entender su posición con relación a los hombres. Repitió su traumática experiencia de los 10 años al casarse con un hombre que le hizo lo mismo que el padre: durante el noviazgo fue cariñoso y compañero, y al día siguiente de la boda se convirtió en otra persona: seco, malhumorado, exigente, desenamorado. Es decir, frustrante.

Las similitudes entre lo vivido en su infancia y con su ex marido dieron lugar a que se potenciara el enojo. Tan enfadada estaba con el género masculino y tan denigrada se sentía, que hizo falta mucho tiempo para recomponer una actitud positiva respecto al hombre. Fue un trabajo arduo hasta que pudo liberarse.

Más allá de la problemática de Laura con su pareja, me interesa rescatar la actitud inconsciente de rechazo, escondida detrás de su gran interés por conocer a algún hombre. Es como buscar algo con la luz apagada, o como querer abrir una puerta a la que se le echó llave. Son búsquedas infructuosas y paradójicas. Laura decía tanto que quería encontrar otra pareja, que descubrir que internamente la rechazaba la dejó muy sorprendida. Aun así, pudo asumirlo y trabajar para modificarlo.

Había sufrido treinta años de desamor.

Tenía que aprender nuevamente a querer y a confiar en un hombre.

Tenía que perdonar a su padre, fundamentalmente.

Tenía, en fin, que cambiar el ángulo desde donde miraba su vida.

22

Malos amores que ayudan a crecer

«El buen amor no se conoce por lo que exige,
sino por lo que ofrece».

JACINTO BENAVENTE

Después de un noviazgo razonablemente largo, Analía decidió no casarse. Era simple: no estaba enamorada. Su decisión sorprendió a todos sus allegados, empezando por el novio.

Pasaron unos meses y Analía estaba feliz por haber tomado esa decisión. Se sentía libre, podía hacer lo que quería y sobre todo enamorarse de alguien que se le cruzara en el camino. Sin embargo, los meses pasaban y todo continuaba sin alteraciones.

Llegado el verano se fue de vacaciones, al Sur, con una amiga. Se hospedaban en la casa de otra amiga común que vivía allí desde hacía varios años. El paisaje agreste y frío, los hielos, los glaciares… En una excursión conoció a Rodrigo, el guía e instructor de buceo. Analía decidió bucear, pero no podía con el traje de neopreno. Él la ayudó a colocarse la parte superior, y ella sintió algo especial en aquel contacto.

Ese mismo día, más tarde, se encontraron. Pasearon y luego fueron a la casa de él. Primero se acariciaron y se besaron. Ella se sentía fascinada. Él era tan dulce, tan suave… Sabía usar sus manos, su boca. Analía se sentía transportada.

Durante los primeros días fue como una obnubilación. Analía se enamoró como nunca y creyó ser totalmente correspondida. Se veían todos los días, pasaban largos ratos conversando, hablando de sí mismos. Rodrigo le dijo que acababa de separarse, después de siete años de convivencia. Ella lo había dejado porque se había cansado de vivir tan lejos de la civilización y porque empezaba a

aburrirse. Además, sabía que él salía con otras chicas a las que conocía en las excursiones.

Analía no quería ni pensar en la separación, que iba a darse en pocos días. Rápidamente este sentimiento amoroso fue creciendo en ella. Si hacían paseos o él estaba trabajando, les hablaba de él a sus amigas. No podía quitárselo de la cabeza. En todo momento lo tenía presente.

Nunca había experimentado sensaciones tan intensas. Le asombraba lo que le ocurría, lo que sentía. Estaba descontrolada, torpe, inquieta. No podía dormir por la noche y se levantaba muy temprano por la mañana. No lo podía creer. Había tenido que viajar hasta el fin del mundo para que le ocurriera eso, tan maravilloso.

Cuando uno está enamorado se siente efusivo pero no relajado. En ese periodo de tensión también se produce un estado de inseguridad, además de volverse frágil y sensible. Si en esos momentos ocurre alguna desavenencia, la caída emocional es enorme.

En una oportunidad salieron de paseo por la montaña Analía, su amiga y Rodrigo. Era como un *picnic* que podría durar hasta el día siguiente. Pero Analía recibió en la mitad del día una llamada de su amiga para decirles que el marido y ella estaban preparando un asado y le preguntaba por qué no le habían avisado que no irían. Analía contestó que volverían, al haber disfrutado bastante del paseo. Al fin y al cabo, su amiga era muy hospitalaria y ellas le debían la calidez con que las había recibido.

A Rodrigo no le gustó nada el cambio de plan. Con expresión de descontento accedió a regresar. Se quedó poco tiempo. Se fue. Analía se preocupó pero pensó que era justo quedarse con su amiga, aunque en el fondo reconocía que mucho más le habría gustado disfrutar de la compañía de Rodrigo.

La otra mitad de sus vacaciones (otros diez días) fue distinta. Él se mostró más frío, más distante. Algo había cambiado. La trataba con cierta dureza y, sobre todo, no se entregaba. Ella se sentía incómoda, culpable, no conseguía acertar con el modo de reparar la relación.

Cuanto más se apartaba él, más lo necesitaba ella. Y más insatisfecha se sentía. Así fue hasta el último momento, el de la despedida, cuando quedaron en escribirse y llamarse.

Analía regresó con la sensación de haber vivido una hermosa aventura, lo cual era cierto. Sólo que no sabía por qué experimentaba al mismo tiempo una sensación de angustia. Todo había sido maravilloso, incluso la relación amorosa con alguien tan dulce, cariñoso, sensible. ¡Y tan lindo…! No obstante, al pensar en él algo la ponía mal. No es difícil darse cuenta de que él representaba para ella el placer. Y también la insatisfacción (angustia), pues los últimos días Rodrigo se había mostrado muy esquivo.

Le escribió un largo correo en el que le pedía disculpas por lo de aquel paseo truncado, le decía que lo echaba de menos, que el comienzo había sido fantástico y le preguntaba por qué en los últimos días, había estado más distante que al principio, cuando se conocieron.

Él contestó que no estaba de humor para recibir reproches ni para bailar al compás de su música. Era como era y así seguiría siendo…

Las dos cosas más importantes de esta historia son la angustia que sentía ella al recordarlo, junto con una sensación de felicidad perdida; la otra es la creencia en que sin él no habría felicidad.

Analía no sabía evaluar objetivamente la experiencia vivida con Rodrigo. Ella misma no entendía qué le pasaba. Por un lado, recordaba sus primeros días y fantásticos días. Él había sido cariñoso, suave y viril al mismo tiempo. Revivía la primera vez que estuvieron juntos. Pero al mismo tiempo sentía angustia. Algo raro le pasaba. Quería recuperar el amor de los primeros encuentros. Se culpaba imaginando que había hecho algo mal, y le pesaban los últimos días, cuando la trató con frialdad.

Esa relación no le brindaba expectativa alguna al haberse cerrado la puerta de acceso a la felicidad inicial.

Dos cosas: la angustia era provocada por la excitación que abrigaba Analía (sus sentidos se habían abierto) tanto como por la insatisfacción, porque él se mostraba frío o porque ya no deseaba estar con ella.

Algo más: si alguien a quien conozco desde hace poco tiempo, amable y delicado conmigo se enoja por algo no tan grave, es de esperar que me dé la oportunidad de hablar y aclarar lo sucedido.

Si, por el contrario, ve la preocupación que su enojo me causa y aprovecha para castigarme con su actitud, esa persona no está siendo buena conmigo. Más aún, pasados los últimos diez días de ese veraneo, no hizo nada para recomponer el vínculo. Luego, cuando al despedirse ella emocionada, quiso leerle algo donde le agradecía los buenos momentos que habían pasado juntos, él no sólo no la escuchó, sino que contestó que era un escrito superficial.

Analía no se dio cuenta de que esa persona tan «maravillosa» le respondió con desplantes, fue autoritario, caprichoso y la trató mal. La hizo sufrir en vano y ella ni siquiera percibió que, si hubiera permanecido allí más tiempo, habría caído en una relación de inútil dependencia, que podría haberle resultado un calvario.

Al pensar de nuevo en todo esto, se dio cuenta de que era mejor olvidarlo, al admitirla como una relación que podía tornarse tóxica. Entonces se alegró de que sus vacaciones ya hubieran terminado y de haber vuelto enriquecida en su experiencia como mujer. Tomó conciencia de que había logrado sentir. Había salido del marasmo afectivo en el que se encontraba antes y ahora se conocía más. ¡Era capaz de amar!

Rodrigo se transformó para ella en un mero recuerdo a los pocos días de regresar a su casa. Internamente, le agradecía su ayuda. La relación había durado sólo veinte días. Estupendos y también frustrantes. Pero así estaba bien. No lo llamó más.

Final

Son pocas, muy pocas, las cosas sobre las que uno puede dar algún consejo. No es el amor una de ellas.

En ningún momento he querido decir lo que está bien ni lo que está mal. Sólo he reflexionado acerca del tema y he contado diferentes situaciones humanas de las cuales —de alguna forma— he sido testigo.

Casos clínicos, películas, novelas, cuentos, que espontáneamente venían a mi mente mientras escribía y que he incluido, a modo de ejemplos en varias partes de este libro.

He tratado los temas desde las vivencias, más que desde la teoría. Por tanto, no propongo recetas acerca de cómo hacer para enamorarse o para desenamorarse. Tampoco para saber cómo conseguir una o un amante.

Nada está predeterminado. La experiencia de cada uno nos va formando una cultura personal que, en el mejor de los casos, nos permite elegir la vida deseada. Pero nadie es dueño de ninguna verdad. Lo que hoy sé, lo sé por hoy y lo sé por mí. Tal vez mañana todo sea diferente. La estabilidad es una ilusión que sólo nos sirve para vivir más tranquilos.

No se pueden transmitir las experiencias. Se pueden contar, como se cuenta un cuento al estilo «Érase una vez, en un país muy lejano…».

La vida es un incesante devenir, como un mar a veces en calma, a veces embravecido, pero siempre en movimiento. Basta que tomemos una foto de hace algunos años y veremos cuánta diferencia hay entre cómo éramos y cómo somos. Sin embargo, nunca nos hemos dado cuenta del momento en que ese cambio se producía, al ser continuo y, casi siempre, sigiloso, imperceptible.

Si pudiéramos volver a los mejores momentos de nuestra vida, seguramente regresaríamos a aquellos en que nos hemos sentido más amados y deseados. Sería estupendo quedarnos sólo con esos recuerdos y olvidar las ofensas, los insultos o las agresiones

recibidas alguna vez. Lamentablemente, no siempre se puede.

Jean Gabin dice en una canción más recitada que cantada: «Se olvidan todas las noches de tristeza pero nunca se olvida una mañana de ternura». También dice: «De una cosa puedo estar bien seguro: el día en que alguien te ama, es un hermoso día».

La actriz francesa Jeanne Moreau afirmó hace muchos años que le gustaría tener una casa muy grande, con muchas habitaciones, para que en cada una se alojara uno de los amantes que había tenido.

Hay quienes deshacen los vínculos y hay quienes los preservan. No está ni bien ni mal. En el fondo creo que las dos cosas son válidas: desprenderse y recordar.

Todos tenemos en nuestro corazón un acervo de amores vividos. Y todos somos capaces de volver a empezar.

Sin embargo, no hay consejos que sirvan para el amor. Sólo una recomendación: que no te haga daño.

Haz lo que quieras, pero cuidado con sufrir. Que el amor te ayude a crecer, a ser más tú mismo, que no te destruya. No dejes que jueguen con tus sentimientos y tampoco juegues con los sentimientos de los otros. No dejes que te estafen emocionalmente.

Todos somos imperfectos. Todos somos un poco malos y egoístas. Todos hemos mentido alguna vez. Pero hay quienes se especializan en eso.

Recuerda también que los primeros momentos son decisivos para el tipo de relación que se establecerá. En cuanto surja un problema, presta atención a la manera en cómo han de resolverlo. No digo que desconfíes, sino que veas objetivamente si el otro te acompaña, si asume su parte, si facilita el entendimiento.

Que sea un buen amor. Enamórate sin perder la razón. No olvides que el amor es lealtad, compañerismo, ternura; si no, no es amor.

Y si hasta ahora el amor no te ha sucedido, búscalo o déjalo venir. Porque, de verdad: el día que alguien te ama, ¡ese día es muy hermoso!

Bibliografía

AUTORES VARIOS: *Doce Sonetos*. Burnichon Editor, Buenos Aires.

BOLLAS, C.: «La estructura de la maldad», artículo para uso interno de la APA, s/f.

DESOILLE, R.: *El caso María Clotilde*. Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1971.

FLAUBERT, G.: *Madame Bovary*. Éditions Minerva, (edición especial), Bruselas.

FOUNDATION FOR INNER PEACE: *Un curso de milagros*, Estados Unidos, 1992.

HAMILTON, P.: *Luz de gas*. Alfil, Madrid, 1967.

ISAACS, J.: *María*. Editorial Norma, Bogotá, 1991.

KLEIN, M.: *Envidia y gratitud*. Editorial Paidós, Buenos Aires, 1966.

LEPP, I.: *Psicoanálisis del amor*. Ediciones Carlos Lohlé, Buenos Aires, 1960.

MCNEILL, E.: *Nueve semanas y media*. Círculo de Lectores, Bogotá, 1978.

MOLIÈRE, J.-B. P.: *Don Juan*. Librairie Larousse, París, 1971.

MONTERO, R.: *La hija del caníbal*. Espasa, Madrid, 1998.

O'CONNOR, D.: *Cómo hacer el amor con la misma persona durante el resto de su vida y con el mismo entusiasmo*. Círculo de Lectores, Buenos Aires, 1985.

ROGERS, C.: *Persona a persona*. Amorrortu Editores.

SAINT-EXUPÉRY, A. DE: *El principito*. Ed. Gallimard, París, 1965.

SHAKESPEARE, W.: *Romeo y Julieta*. Sopena, Buenos Aires, 1965.

—: *Otelo*, Ediciones Obras Maestras, Barcelona, 1957.

SINAY, S.: *Esta noche no, querida*. Editorial del Nuevo Extremo, Buenos Aires, 1997.

TAMARO, S.: *Donde el corazón te lleve*. Editorial Seix-Barral, Barcelona. *Ve donde te lleve el corazón*. Editorial Atlántida, Buenos Aires, 1994.

TOLSTÓI, L.: *Anna Karenina*. Editorial Sopena, Buenos Aires, 1952.

VIORST, J.: *El precio de la vida*. Emecé Editores, Buenos Aires, 1992.

WILLAMSON, M.: *Regreso al amor*. Editorial Planeta, Buenos Aires, 1993.

Agradecimientos

En primer lugar quiero agradecer a Álex Rovira, director de esta colección, por invitarme a escribir este libro. Agradezco una vez más su confianza en mí y su cálido y leal apoyo.

A Santos López Seco, mi interlocutor a distancia, que habiendo leído sólo las cinco primeras páginas, creyó en este libro y en mí.

A Rosa Pérez Alcalde, mi editora, que esperó mi libro con entusiasmo y alegría.

A Rosa Corgatelli, mi correctora y amiga, por su empeño y su capacidad para mejorar cada detalle de este texto y su presentación.

A todos mis amigos y mis potenciales lectores.

Gracias a todos.

Sobre el autor

Carlos Nessi (Marcos Paz, Buenos Aires, 1944) es licenciado en Psicología por la Universidad de Buenos Aires y especialista en psicoanálisis y en arteterapia, además de profesor de Lengua y Literatura Francesas por la Alianza Francesa de Buenos Aires. Vivió en París y en Río de Janeiro donde ejerció su profesión. Fue actor del elenco estable de la Alianza Francesa de Buenos Aires durante veinticinco años. También trabajó en cine, televisión y radio como actor y locutor. Éste es su segundo libro publicado. Actualmente reside en Argentina donde trabaja como psicólogo clínico.

www.carlosnessi.com
carlos.nessi@fibertel.com.ar

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

ISBN: 978-84-03-13096-8
Diseño de cubierta ebook: María Pérez-Aguilera
Conversión ebook: Kiwitech

Índice